Erich Fromm

[美] 艾·弗洛姆 著 李健鸣 译

爱的艺术

THE ART OF LOVING

心理学大师弗洛姆作品
首度正式授权

永恒的人生经典《爱的艺术》五十周年全球纪念版

特别收录：弗洛姆学术助手深情纪念文章《弗洛姆生命中的爱》

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

爱的艺术

THE ART OF LOVING

[美] 艾·弗洛姆 著
李健鸣 译

Erich Fromm

心理学大师弗洛姆作品
首度正式授权

永恒的人生经典《爱的艺术》五十周年全球纪念版

特别收录：弗洛姆学术助手深情纪念文章《弗洛姆生命中的爱》

内容简介

《爱的艺术》是德裔美籍心理学家和哲学家、法兰克福学派重要成员艾·弗洛姆最著名的作品，自1956年出版至今已被翻译成32种文字，在全世界畅销不衰，被誉为当代爱的艺术理论专著最著名的作品。

在这本书中弗洛姆认为爱情不是一种与人的成熟程度无关，只需要投入身心的感情。如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败，如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。

弗洛姆进而提出，爱是一门艺术要求想要拿握这门艺术的人有这方面的知识并付出努力，在这里，爱不仅仅是狭隘的男女爱情，也并非通过磨练增进技巧即可获得爱是人格整体的展现，要发展爱的能力，就需要努力发展自己的人格并朝着有益的目标迈进。

版 权 信 息

爱的艺术

[美] 艾·弗洛姆（Erich Fromm） 著

李健鸣 译

设计排版：WDWGROUP

出版：上海译文出版社

出版时间： 2008年4月 第1版一印

ISBN 7-5327-4515-5

本书用的是EPUB版本精校排版

声明：本书仅供个人学习之用，请勿用于商业用途。

如对本书产生兴趣，请购买正版书籍。

任何对本书籍的修改、加工、传播，请自负法律后果。

新版译者前言

1986年，商务印书馆曾经约我翻译著名哲学家艾·弗洛姆的名著《爱的艺术》。没想到，二十二年后《爱的艺术》又要再版了，这充分说明了这本书的生命力。尽管这二十年来，世事千变万化，但这本书的现实意义似乎有增无减，追究原因，无非是生产方式的变化引来了社会关系的变化，也引来了个性的解放和追求个人自由的机会。但与此同时，每个人所面临的压力和困难也不断地增多，无法掌握命运的感受像一场瘟疫在扫荡许多人的心灵。为了摆脱困境，几乎每个人都在寻找各种刺激、手段和方式。但无论付出多大的努力， 如果不认识自我，不认识自己在这个社会的位置以及所扮演的角色，不认识自己的迷茫和盲目，只会进入更深的死胡同。在这个意义上， 《爱的艺术》一定会给那些有意识要认识自我和周围世界的人带来启发和希望。

这二十年来，我也有了许多变化，似乎能更冷静地看待自我和周围世界，但永远克服不了的是每日都会遇到的困惑和恐惧，这种对自我的敏感一方面能使自己以一种诚实的态度看到自己的问题，另一方面也使自己对社会的变化有更深的了解，我深知，我之所以有这种不断认识自我的强烈要求，是同我三十多年前接触弗洛姆的《爱的艺术》以及他的其他著作有关。他的许多作品打开了我的眼界，让我看到内心，也让我更能理解身外的大千世界。

我曾经有过一个愿望，那就是希望自己有机会能与别人分享我读《爱的艺术》的体会，但总因为工作繁忙或没有合适的契机，而只能让这个愿望存留在心底。想不到的是，几年前北京友谊医院的柏晓莉大夫让我实现了我的愿望。柏大夫是治疗心理疾病的大夫，她还在业余时间组织病友的集体活动。让病友在一起就一个专题进行学习相讨论。《爱的艺术》也成为了他们的"课本"。我参加过他们的一次活动，到场的人可以说是来自各行各业，但他们对认识自我，认识自己的爱的能力的渴望却非常相似，我至今还记得他们提的问题和讨论时的热烈场面。一组人读书的方式在西方有很悠久的历史，特别是在心理学界已经成为一种获取认识和了解自我的好方法。我真心希望，柏大夫的做法会继续下去，也更希望，这种方法能使《爱的艺术》这本书获得更多的读者。

我想，每个看这本书的人一定会受益匪浅，因为这本书以一种特别亲切的方式把我们带入爱的真谛的范畴。它会让我们小心翼翼地打开自己的心灵，并去挖掘内心隐藏的秘密，让我们成长和成熟。我们这一辈子要做的事情确实很多，但最重要的事应该是了解和掌握爱这门艺术，因为只有这条路径才能使我们感到生命的意义，感到自我的存在。感到周围人的存在，并体验到克服困境的艰辛和欢乐。

2008年2月于北京

译者前言

艾·弗洛姆1900年生于德国的法兰克福。1922年在海德堡大学获哲学博士学位。二十世纪二十年代他是闻名的“法兰克福学派”成员之一。1934年迁居美国，在各大学讲学。1965年他全力投入研究工作。1980年3月在瑞士洛迦诺逝世。他的重要著作有《现代人及其未来》、《逃避自由》、《爱的艺术》、《占有与存在》、《健全的社会》等。

弗洛姆在青年时期就开始研究马克思和弗洛伊德的学说，这两位大师打开了他的眼界，促使他对种种不合理的社会现象、资本主义社会的本质以及生活在这一社会中的人进行分析和研究。弗洛姆在他的许多著作中一方面分析了马克思关于人的学说及弗洛伊德的主要观点，一方面又根据他对病人进行精神分析所获得的重要经验对这两位大师的理论进行检验、补充和提出新的看法。弗洛姆认为这两种思想体系使人类能认识掌握个人和社会生活的规律，这两种思想体系都持有这样的观点，即现代人是靠幻想活着的，因为具有幻想才能使人忍受现实生活。所以人获取解放的基本条件是必须意识到这一点，然后就能用自己的力量去改变现实，从而使人能摆脱幻想，达到社会和个人的变化。

弗洛姆不仅在他的一生中对马克思主义和弗洛伊德学说进行了深入的研究，而且更重要的是在这基础上对资本主义社会的许多现象进行了深刻的剖析。他的名作《爱的艺术》就是一例。他在这部作品中反复强调，对人类存在这一问题的真正的和全面的回答是要在爱中实现人与人之间的统一。弗洛姆认为爱情并不是一种与人的成熟程度无关的感情，而是一门可以通过训练自己的纪律、集中和耐心学到手的一门艺术。他从分析资本主义文化本质入手，分析了爱的各种表现形式及人们的各种错误认识，指出在今日的西方社会，爱情必然是罕见的现象，因为在一个以生产和消费为最高准则的社会，只有那些不甘心同流合污者才能做出有效的抵抗。他还暗示了必须对社会进行重大的和激烈的变革。弗洛姆认为，人应该不再同自己的力量产生异化并且不再通过崇拜新偶像——国家、生产、消费的方式——去体验自己的力量，只有在这样一个社会，正如马克思所说，当个人的全面发展成为所有人的全面发展的条件时，爱情才会成为一种重要的社会态度。

弗洛姆的《爱的艺术》是他对西方资本主义社会“爱情”这一现象的分析，他的经验和结论来源于他的社会实践，和我们中国人的实践定有不同之处。然而这本书一定会使我国的读者进一步了解西方文化的实质，了解资本主义社会的一些社会问题，同时也能给自己的生活带来一些启发。正像弗洛姆在前言中所说：“如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败；如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律性地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。”——这是我译这本书的旨趣所在。

1986 年于北京

前　言

这本书必定会使所有期望从这本书得到掌握爱的艺术秘诀的读者大失所望。恰恰相反，这本书要告诉读者，爱情不是一种与人的成熟程度无关，只需要投入身心的感情。这本书要说服读者：如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败；如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。每个人都可以问问自己，你确实见过多少真正有能力爱的人呢？

达到这目标尽管困难，但这不足以成为理由，从而不去寻找造成这一困难的原因和了解克服困难的条件。为了使这一问题不再复杂化，我努力在这本书里避免使用专业词汇，同时也尽量不援引别的资料。

但是在另一个问题上，我却没有找到圆满的解决办法。我这里尤指的是我在这本书里重复了我以前著作里的思想。我的《逃避自由》和《精神分析和伦理学》这两本书的读者会在这本书里看到我在上述两本书里已经提到过的思想。但是《爱的艺术》绝不是这两本书的总结，这本书还提出了一些新的思想。当然就是旧一点的思想在这本书里也会获得一层新的意义，因为这些思想现在都围绕着一个题目：那就是爱的艺术。

艾·弗洛姆

一无所知的人什么都不爱。一无所能的人什么都不懂。什么都不懂的人是毫无价值的。但是懂得很多的人，却能爱，有见识，有眼光……对一件事了解得越深，爱的程度也越深。如果有人以为，所有的水果都同草莓一起成熟，那他对葡萄就一无所知。

——巴拉塞尔士[注]

---

1. 巴拉塞尔士（1493-1541），德国医学家，自然科学家及哲学家。

第一章 爱是一门艺术吗？

爱是一门艺术吗？如果爱是一门艺术，那就要求人们有这方面的知识并付出努力。或者爱仅仅是一种偶然产生的令人心荡神怡的感受，只有幸运儿才能“坠入”爱的情网呢？这本小册子以第一种假设为基础，而大多数人毫无疑问相信第二种假设。

但这大多数人决不认为爱情无关紧要，相反他们追求爱情。悲欢离合的爱情电影他们百看不厌，百般无聊的爱情歌曲他们百听不烦。但他们之中没有人认为，人们本可以学会去爱。

他们之所以持有这种特殊态度是有其各种原因的，这些原因反过来又分别地或总和地加强了他们的这一态度。大多数人认为爱情首先是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题。因此对他们来说，关键是：我会被人爱吗？我如何才能值得被人爱？为了达到这一目的，他们采取了各种途径。男子通常采取的方法是在其社会地位所允许的范围内，尽可能地去获得名利和权力，而女子则是通过保持身段和服饰打扮使自己富有魅力；而男女都喜欢采用的方式则是使自己具有文雅的举止，有趣的谈吐，乐于助人，谦虚和谨慎。为了使自己值得被人爱而采用的许多方法与人们要在社会上获得成功所采用的方法雷同，即都是“要赢得朋友和对他人施加影响”。事实上，我们这个社会大多数人所理解的“值得被人爱”无非是赢得人心和对异性有吸引力这两种倾向的混合物而已。

产生在爱这件事上一无可学这一看法的第二个原因是人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。他们认为爱本身十分简单，困难在于找到爱的对象或被爱的对象。产生这一看法有多种原因，这些原因的根源基于现代社会的发展。其中有一个原因是二十世纪在选择“爱的对象”方面所发生的巨大变化。十九世纪在许多传统的文化中爱情往往不是自发的、最后导致婚姻的个人经历。婚姻多半是通过男女双方的家庭、介绍人或者在没有撮合者的情况下以条约的方式确定下来并进行的。婚姻要门当户对。至于爱情，人们认为婚后自然而然就会产生。但最近几十年来，浪漫式的爱情这一概念在西方世界已被普遍承认。尽管传统形式在美国依然可见，但人们更多的是寻求“浪漫式的爱情”，寻求个人的会导致辩证法的爱情经历。这种自由恋爱的新方式必定会大大提高爱的对象的重要性，而不是爱情本身的作用意义。

同这一因素紧密相关的是当代文化的特点。我们的全部文化是以购买欲以及互利互换的观念为基础。现代人的幸福就是欣赏橱窗，用现金或分期付款的方式购买他力所能及的物品。反之亦是如此。“有魅力”一般就是指这个人有许多令人喜爱、目前又是人口市场上被人问津的特点。什么东西能使一个人有魅力则取决于一时的时髦，这不仅指一个人的生理条件，也包括他的精神气质。二十年代，一个抽烟、喝酒、难以捉摸和有性感的

女子被看作是富有魅力，而今天则要求女子能操持家务，为人要谨慎。十九世纪末、二十世纪初富有刺激性和雄心勃勃的男子具有魅力，如今却是心地厚道的男子更受欢迎。（归根结蒂爱情的产生往往是以权衡对方及本人的交换价值为前提。）我想做一笔交易，那我既要考虑从社会价值的角度出发，对方值不值得我追求，也要考虑基于我的一目了然的实力以及潜在的实力，对方会不会看中我。这样当男女双方感觉到在考虑到他们本身的交换价值的情况下，已经找到市场上所提供的最合适的对象，他们就开始相爱。在这笔交易中，如同购买地皮一样，对方的有发展前途的潜力也起到很大的作用。在一个商业化占统治地位以及把物质成功看得高于一切的文化中，事实上是没有理由对下列事实抱有吃惊的态度：人与人之间的爱情关系也遵循同控制商品和劳动力市场一样的基本原则。

产生在爱情这件事上一无可学这一看法的第三个错误是人们不了解“坠入情网”同“持久的爱”这两者的区别。如果我们用falling in love和being in love这两个英文搭配也许就能更清楚地区分这两个概念。两个迄今为止同我们一样是相互陌生的人，当他们突然决定拆除使他俩分隔的那堵高墙，相许对方，融为一体时，他俩相结合的一刹那就成为最幸福、最激动人心的经历。这一经历对那些迄今为止没有享受过爱情的孤独者来说就更显美好和不可思议。这种男女之间突如其发的奇迹般的亲密之所以容易发生，往往是同性的吸引力和性结合密切相关或者恰恰是由此而引起的。但这种类型的爱情就其本质来说不可能持久。这两个人虽然熟谙对方，但他俩之间的信任会越来越失去其奇迹般的特点，一直到隔坤、失望和无聊把一息尚存的魅力都抹掉为止。当然一开始双方都不会想到这点。事实是：人们往往把这种如痴如醉的入迷，疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现，而实际上这只是证明了这些男女过去是多么地寂寞。

再也没有比爱情更容易的了——这一看法尽管一再被证实是错误的，但至今还占主导地位。再也找不出一种行为或一项行动像爱情那样以如此巨大的希望开始，又以如此高比例的失败而告终。如果是别的事，人们会想方设法找出失败的原因，吸取教训，以利再战或者永远洗手不干。但因为人们不可能永远放弃爱情，所以看起来只有一条可行的路，那就是克服爱情的挫折，找到原因并去探究爱情的意义。

在这方面采取的第一个步骤是：要认识爱情是一门艺术。人们要学会爱情，就得像学其他的艺术——如音乐，绘画，木工或者医疗艺术和技术一样的行动。

学会一门艺术的必要步骤是什么？

可以简单地把学会一门艺术分成两个部分，一是掌握理论，二是掌握实践。学医的人首先要认识人体的结构和各种疾病的症兆。但光有理论还无法行医。只有通过长期的实践活动，一直到理论知识和实践经验融会贯通起来变成灵感——也就是掌握了艺术的灵魂，才能成为一名大师。要成为大师，除了学习理论和实践外还有第三个必不可少的因素，即要把成为大师看得高于一切，这一目标必须占据他整个身心。这一点既适用于音乐、医学、雕塑——也适用于爱情。这里也许就解释了为什么在我们这个

社会有不少人经常不断地遭受爱情的挫折，却很少有人去努力学会爱情这门艺术。人们一方面渴望爱情，另一方面却把其他的东西：如成就、地位、名利和权力看得重于爱情。我们几乎把所有的精力都用于努力达到上述目的，却很少用来学会爱情这门艺术。

难道只有获取名利才值得人们付出代价？而“爱情”——只对灵魂有用，在现代意义上毫无用处的爱情只是一种奢望，一种不值得人们付出代价的奢望吗？且不管世俗之见，在下面的讨论中我将分两部分探讨爱情的艺术这一问题。我首先要用大部分篇幅阐明爱情的理论问题然后就象谈论其它领域的实践问题一样来谈论爱情的实践问题。

第二章 爱情的理论

（一）爱情是对人类生存问题的回答

爱情的每一个理论必须要以人的理论、人的生存理论为前提。我们所能看到的动物的爱情或者更确切地说动物身上类似爱情的东西，主要是动物的一部分本能。在人身上只能看到这一本能的残余。人的存在的根本要点是人超越了动物界，超越了本能的适应性，脱离了自然——尽管人永远不可能完全脱离自然。人继续是自然的一部分，但又同自然分离，永远不可能再同自然合二为一。人从天堂里被赶出来后失去了同自然的和谐状态，带有火剑的天神就挡住了人的归路。人只能继续前进，不断发展人的理智，用一种新的，充满人性的和谐去取代永不复返的类人猿时代的和谐。

人一生下来——亦指种族和个人——就从一个确定的环境，如本能，被推到一个不确定的，完全开放的环境中去。人只了解过去，对未来——除了知道要以死亡告终外一无所知。

人拥有理智，人是生命，一种意识到自我存在的生命。人意识到自己，他人，人的过去和发展前途的可能性。人对他的单一存在的觉悟，对他短暂生命的觉悟，人意识到生不由己，死的必然，人知道自己的孤独和与世隔绝，意识到面对社会和自然的威力自己的无能为力——所有这一切都使他的特殊和孤寂的存在成为无法忍受的监禁。如果人不能从他的监狱中解放出来和打碎这一监狱，如果他不能以这种或那种方式，同他人或周围世界结合在一起，他就会疯狂。

经历过孤寂的人必然会有恐惧感。实际上孤寂感是每种恐惧的根源。孤寂意味着与外界没有联系，不能发挥人的力量，意味着一筹莫展，不能把握世界，事物和人；意味着世界把我淹没，而我只能听之任之。所以孤寂是引起强烈恐惧感的根源，同时孤寂还会引起羞愧和负罪的感觉。圣经中亚当和夏娃吃了辨别善恶之树的果子后，他们就不再顺从上帝（只有在自由地变得不顺从时，才会产生善恶），他俩就脱离了动物界与大自然的原始和谐，从而成为人。当他俩作为人诞生后，“这才发现自己是赤身裸体，感到很是羞愧”。难道我们还应该用十九世纪拘泥的道德观去解释这一古老、基本的神化，即这个故事是要我们相信，亚当和夏娃之所以羞愧是因为他俩都看到了对方的性部位？这种解释肯定不对。如果我们这样理解这一故事，我们就忽视了主要的一点，那就是：男女在意识到自己和对方后，也就意识到了他俩之间的区别和距离，知道他俩属于不同性别。由于他们认识到他们之间的区别，所以他们就相互陌生起来，因为他们还没有学会去爱对方——亚当把责任推卸到夏娃身上，而不是试图为夏娃辩护这

一事实就证明这一点。意识到人与人之间的距离，而又没有通过爱情去达到新的结合——这就是羞愧的根源，同时也是负罪和恐惧的根源。

因此对人来说最大的需要就是克服他的孤独感和摆脱孤独的监禁。人在达到这一目的过程中的完全失败就会导致人的疯狂，因为人只有通过完全彻底地脱离周围世界，以至于不再感到与世隔绝，他对彻底孤独的恐惧感才会得到克服——因为他与之隔绝的世界从他的生活中消失了。

人——所有时代和生活在不同文化之中的人——永远面临同一个问题，即：如何克服这种孤独感，如何超越个人的天地，实现人类的大同。原始时代的洞穴人、游牧民族、埃及的农民、腓基尼的商人、罗马的士兵、中世纪的僧侣、日本的武士、现代的职员和工人都有这个问题。这个问题一成不变，因为它出自同一土壤——即人的状况，人类存在的条件。但对这一问题的回答却各不相同。人可以通过信拜动物、祭人或军事掠夺、奢侈享受、清教徒式的节制、狂热的工作、艺术活动和创造性的劳动，通过对上帝和他人的爱情作出自己的回答。虽然有各种回答的方式——详细地列出这些方式就产生一部人类历史——但决不是无边无沿。相反，如果我们撇开一些微小的、非本质的区别，可以确定，生活在不同文化中的人对这一问题所能作出的回答是有限的。宗教和哲学的历史就是这些既纷繁、然而数量上又是有限的回答组成的历史。

人们对这一问题的回答在一定的范围则取决于人所达到的个性的高度。在一个孩子身上，“我”字几乎还没有形成。每个孩子都同母亲融为一体，只要母亲在他身旁，他就不会有孤独感。他的孤独感通过母亲的存在，同母亲的乳房和肌肤的接触而得到和缓。一直到孩子发育到产生孤独感和个性这个阶段，母亲的存在才不足以消除他的孤独感，他必须以其他的方法克服这种孤独感。

人类在孩提时代几乎是以同样的方式体验与大自然的和谐。大地、动物和植物完全是人的世界。人把自己看作和动物完全一致，这表现在人装扮成动物以及崇拜图腾或其他的动物神。但人类越脱离原始的纽带，就越疏远自然世界，就越要寻找摆脱孤独的途径。

达到这一目的的一种途径是不同形式的纵欲。例如自我引起——或借助于毒品——的恍惚状态就是一种形式的纵欲。原始部落的许多仪式提供了这方面活生生的例子。在短暂的极度兴奋中世界消失了，与世隔绝的感觉也随之消失。如果是集体纵欲，那么参加者还会体验到与一组人共命运的感受，从而加剧效果。性的体验常常是和这种纵欲紧密联系在一起的。性纵欲可以达到同恍惚状态和吸毒一样的效果。集体性纵欲的仪式流传很广，其效果是参加者在此后一段时间内不会有强烈的孤独感，但渐渐地恐惧感又会上升，因此就必须重复这一仪式。

只要纵欲是一个部落的集体活动，就不可能引起恐惧和羞愧的感觉。这样的一种行为是“正确的”，甚至是一种美德，因为这是一种集体活动，不仅得到医生和僧侣的同意，甚至得到他们的支持，因此参加者也没有必要感到羞愧或有负罪的感觉。但是生活在已经失去这种仪式的文化中的人如果选择同一种方式去克服自己的孤独感，就另当别论了。酒和毒品是生

活在一个非集体纵欲的时代一些人所选择的方式。同生活在集体纵欲文化时代的人相反，这些人受到良心谴责的痛苦。他们一方面想通过酗酒和吸毒去克服孤独感，但在纵欲以后他们的孤独感却加剧了，所以不得不更经常地，更强烈地去重复纵欲行为。在某种程度上性纵欲是克服孤独感的一种自然和正常的方式，并有部分效果。许多不能用其他的方式减轻孤独感的人很重视性纵欲的要求，实际上这和酗酒和吸毒并无多大区别。有些人拼命地想借性纵欲使自己克服由于孤独而产生的恐惧感，但其结果只能是越来越孤独，因为没有爱情的性交只能在一刹那间填补两个人之间的沟壑。

通过纵欲达到人与人之间的结合的所有方式都有三个特征：首先这些方式都是强烈的，甚至会很激烈；其次它们需要整个人——包括身心都投入进去，第三就是需要不断重复——因为纵欲的效果只能持续很短的时间。但是，无论是过去的人，还是现代人，克服孤独感最常用的方法却与此截然相反。这一方法就是通过同一组人保持一致，通过同一组人的习惯、风格和看法保持一致来达到同其他人的结合。这一方法的发展也有一个历史过程。

在一个低级社会中一组人为数甚少，往往是由血缘关系相近或者生活在一起的人组成。随着文化的发展，一组人的人数也随之增长，它变成了一个政治体、国家或一个教派。就是最穷的罗马人也能自豪地说“我是罗马的公民！”罗马和罗马帝国就是他的家，他的祖国和世界。在今日的西方社会，同一组人结合仍然是克服孤独感最常用的方法。在这种结合中，参加者为了使自己属于这一组人而失去了大部分个性。如果我与他人完全一样，我的感情、思想与他人一致，我的衣着、习惯和看法都与这一组人的楷模看齐，我就可得救，就不会再经历可怕的孤独。专政的国家形式需要用威胁和恐怖手段去制造同一状态，而民主政权里还存在抵制这种同一性的可能性，在这样的社会里也确实能看到这种例子。但在专制制度里只有少数非凡勇敢的英雄和殉道者才会抵制顺从。虽然民主制度和专制的国家形式有区别，然而民主制度把人变成一个模式的程度也委实使人担心，造成这种现象的原因是人们总想通过某种方式实现同他人结合，如果没有别的更好的方式，那就只能采取同一群人同一的方式。我们只有理解了人是多么害怕与别人隔绝，才能懂得担心与众不同和同一群人疏远会产生何等的威力。有时这种担心是可以原谅的，因为人们考虑到与众不同会带来实际危险。但事实上人们多半是自发地、而不是被迫地这样做——至少在西方民主国家中是如此。

大多数人并不意识到自己身上有这种要求。他们生活在一种幻觉中，以为自己是按照个人的意愿行事，是具有个性的人，是经过大脑的思考形成自己的看法——他们认为他们的观点之所以和大多数人吻合纯粹是巧合罢了。他们甚至认为这正好证明了“他们”的观点是正确的。至于他们尚存的、希望自己有个性的要求则通过微不足道的东西得到满足：如在手提箱和毛衣上绣上自己的名字的缩写字母，在玻璃窗口上挂上自己的名牌，参加一个政党或者一个学生联合会。《来点儿别的》这一广告口号证明了在一个几乎不存在个性的社会现实中，人们是何等地需要个性！

这种日益增长的，要求消除所有差别的倾向同在先进的工业社会中发展起来的平等概念和实践紧密相关。“平等”这个概念在宗教中意味着我们都是上帝之子，都是人——上帝本质的一部分，都是一体的。同时也意味着应该尊重人与人的区别，因为我们虽然是一体，但我们每个人又都是只存在一次的完整体，是自成一体的宇宙。譬如在犹太经书里就肯定了人的一次存在性：“谁拯救了一个生命，就等于拯救了全世界；谁破坏了一个生命，就等于破坏了全世界。”在西方启蒙运动的哲学中平等指的是发展个性的条件。康德最清楚地说明了这点。他认为人永远不应该是实现他人目标的工具，人本身，就是一个目标，而不是他人的工具，从这个意义上来说所有的人都是一样的。同启蒙运动的思想相仿，不同流派的社会主义思想家把平等解释为是消除剥削和人使用人，不管这种使用是残酷的还是“人道的”。

在当今资本主义社会，平等的概念发生了变化。今天“平等”指的是机器——也就是失去个性的人的平等。平等意味着“一个模式”而不是“统一”。这是一个抽象体的同一模式，是做同样的工作、寻求同样的享受，读同样的报纸，有同样的思想感情的人的模式。在这方面我们应该用怀疑的眼光去分析一些被称为是我们社会进步标志的成就，譬如妇女的平等地位。我在这里没有必要强调我并不反对男女平等；但是在争取男女平等方面取得的一些积极成果不应该遮住我们的眼目。妇女之所以于男子平等，是因为男女之间的差别消失了。启蒙运动的哲学论点——灵魂是不分性别的——被广泛使用。性别的两极消失了，以这两极为基础的性爱也随之而消失。男子和妇女完全相同，而不是作为对立的两极而平等。现代社会鼓吹实现非个性化的平等理想，因为这个社会需要“人——原子”，这些人原子相互之间没有区别，汇集起来也能毫无摩擦地顺利地发挥作用，他们都服从同一个命令，尽管如此，每个人却都确信他们是在按自己的意愿办事。就象现代化的大规模生产要求产品规格化，社会的发展也要求人的规格化，并把这称为“平等”。

通过同一化达到人与人的结合既不是强烈的也不是激烈的过程，而是按照一个刻板的公式十分平静地进行。正是由于这一原因，所以往往不足于和缓对孤独的恐惧感。今日西方社会酗酒、吸毒、自杀泛滥成灾表明了这一方法的效果是有限的。此外这种方法往往只要求参加者运用他的脑子，而不是躯体，所以同纵欲的方法比较也有其弱点。这种方法只有一个优点：那就是具有持久性和不会冲动一时。人到了三、四岁就被引进一个模式，从此以后就不会失去同这组人的联系。

在谈及这一方法时，还必须考虑到我们现代社会生活的另一个因素：那就是工作和恢复疲劳的循环作用。人作为劳动大军和管理阶层的一员仅仅是一个号码而已。他几乎不需要有任何主观能动性，他的任务由劳动的组织派定。领导和被领导之间也几乎没有区别，因为他们都在行使由整个组织结构规定的任务，不仅要按规定的速度，也要按规定的方式完成。甚至他们的各种感情，如高兴、宽容、信任、雄心以及同每个人顺利合作的能力都是预先规定的。他们的娱乐方式即使不那么强求一律，也都是大同小异。阅读的书是读书俱乐部选定的；看的电影是电影院老板和他们出钱

登印的广告选定的；其他的娱乐方式也都雷同：星期日驾车远足、看电视、打牌和社交活动。从生到死，从星期一到星期日，从早到晚——所有的行动都是千篇一律和按照预定的方式进行。请问：一个被围困在这么一个罗网之中的人如何才能不忘记他是一个人，只存在一次的人，只有一次生存的机会，能经历希望、失望、担心和恐惧的人，渴望爱情和受到虚无和孤独威胁的人呢？

达到统一和和谐的第三种可能性是创造性的劳动，无论是艺术家还是手工业者的劳动都属于此类劳动。在每一种创造性的劳动中，创造者同他的物质——组成人的周围世界的物质达成一致。无论是木匠做一张桌子，还是金匠打一件首饰，无论是农民种田，还是画家作画——在每一种创造性的劳动中劳动者和对象合二为一，人在创造的过程中同世界一致。但这一点只适用于自己计划、进行并看到成果的劳动。而在一个职员、一个流水作业线上的工人的现代化工作程序中几乎已经不存在劳动的这种特性。劳动者成为机器或官僚组织的一部分，他不再是“自我”——因为劳动者除了适应社会外，再没有与社会达成一致的可能性。

通过创造性的劳动达到的统一不是人与人之间的统一。通过纵欲达到的统一是暂时的。通过同一组人同一和适应这一组人达到的统一仅仅是一种假统一。对人类存在问题的真正的和全面的回答是要在爱中实现人与人之间的统一。

要求实现人与人的结合是人内心最强烈的追求。这是人类的最基本的要求，是一股把人类、部落、家庭和社会集合在一起的力量。没有实现这一要求就意味着要疯狂或者毁灭——毁灭自己或毁灭他人。没有爱，人类一天也不可能生存。但是如果我们把人与人的结合称为“爱情”的话，我们就会遇到一个严重的问题。可以通过不同的方式达到结合——这些方式之间的区别同各种爱情形式的共同点几乎一样的重要。那么我们是否应该把所有的方式都称为“爱情”呢？还是认为爱情只是一种特殊的结合形式，这种形式在近四千年来的东方和西方的历史中被所有的人道主义宗教和哲学体系看作是最高的准则呢？

就象同所有的字义讨论一样，对此问题会得出不同的回答。但重要的只有一点，那就是我们在谈到爱情的时候，应该知道我们所认为的是哪种形式的结合。我们是把爱情看作是对人类生存问题的成熟回答，还是指爱情的不成熟形式，也就是人们称为共生有机体的结合呢？下面我只是把前者看作是爱情，但我们的讨论却要从后者开始。

共生有机体结合的生物楷模是怀孕的母亲同胚胎之间的关系。他们既是两体，又是一体。他们生活在一起（共生），他们相互需要。胎儿是母亲的一部分，并从她身上得到他所需要的一切，所以母亲就是他的世界。她抚养和保护胎儿，同时她自己的生活也因胎儿的存在而得到一种升华。在生理性的共生有机体的结合中，两者的身体互不依赖，但在心理上却相互依赖。

共生有机体结合的消极形式是服从——医学名词就是被虐癖。有被虐癖的人通过把自己变成他的引导者、启示者、保护者的一部分使自己摆脱

孤独和与世隔绝感。保护者就是他的生命，没有保护者他就无法生存。不论保护者是人还是神，总之他的威力超越一切。他主宰一切，而自己什么也不是，被虐淫者必须成为其保护者的一部分，因为只有这样他才能分享保护者的伟大、威力和安全。被虐淫者从来不作任何决定和进行任何冒险，他从不孤独，但也决不独立。他不是一个完整的人，可以说还没有完全诞生。在宗教的语言中把崇拜的对象称为偶像，而被虐淫者对其保护者的崇拜超过了对偶像的崇拜。这种崇拜可以同生理要求和性要求相混合，在这种情况下被虐淫者的服从不仅是想象力的产物，而且是一种与全身有关的生理需要。另外还有屈服于命运、疾病、有节奏感的音乐或者屈服于由吸毒和催眠状态引起的极度兴奋等病状——在所有这些情况下，犯病的人失去了他的完整性，把自己成为一个人或一件事物的工具；从而使他不用对生存的问题作出独立的和自由的回答。

共生有机体结合的积极形式是控制另一个人——与被虐癖相应的医学名词是施虐癖。施虐淫者就是通过把另一个人成为他自己的一部分而摆脱孤独，他吞并他的崇拜者，从而使自己身价百倍。

就象被他控制的人脱离不了他一样，施虐淫者也离不开他的崇拜者，双方都不能失去对方。区别只在于——施虐淫者命令、利用、损害和欺压对方，而对方则乐于被他左右。从现实的角度来看似乎他俩之间存在着很大的差别，但从更深的意义来看他俩的区别不比他俩的共同点重要，他俩的共同点是在结合的过程中双方都失去其独立性行完整性。如果我们理解这一点，就不难确定一般来说一个人会根据不同的对象作出施虐癖和被虐癖的反应。希特勒对其他人首先是施虐淫者，但面对他的命运、历史和自然的“威力”作出的却是被虐淫者的反应。

同共生有机体结合相对立的是成熟的爱情，那就是在保留自己完整性和独立性的条件下，也就是保持自己个性的条件下与他人合二为一。人的爱情是一种积极的力量，这种力量可以冲破人与人之间的高墙并使人与人结合。爱情可以使人克服孤寂和与世隔绝感，但同时又使人保持对自己的忠诚，保持自己的完整性和本来的面貌。在爱情中出现了两个生命合为一体，却依然保持两体的怪现象。

如果我们说，爱情是一项“积极的活动”，我们就会遇到“积极的活动”这个词有双重意义的问题。这个词的现代用法一般就是指人们通过付出劳动改变现存状态的行为。所以经商的人，学医的人，流水作业线上的工人，做椅子的木匠或者运动员都是积极活动的人。他们活动的共同点都是为了达到一个外部的目的。但这里我们都没有考虑产生积极性的根源。我们可以举一个例子加以说明。

有的人由于内心极度的不安或者孤独而狂热地工作，有的人则是为了升官发财。在这种情况下这个人就是一种狂热、一种热情的奴隶，而他的“积极性”实际上是一种“消极性”，因为他是受外力的驱使。他是一个受苦的人，而不是一个“行动”的人。另一方面人们往往把一个坐在椅子上沉思默想、观察和体验自己以及自己同世界关系的人看作是“消极的”，因为他什么也不“干”。实际上这种精神高度集中的禅坐是最高的积极性，是灵

魂的积极性，只有那些内心自由和独立的人才能做到这点。“积极的活动”这一概念的一个意义，也就是现代应用的意义是指为了达到外部的目的而付出努力。这个词的另一个意义是运用人的蕴藏在内部的力量，不管是否达到外部的变化。斯宾诺莎精辟地解释了这个词的第二种意义。他把情绪分成积极的和消极的两种，分成“行动”和“狂热”。如果一个人是在积极的情绪支配下行动，他就是自由的，是情绪的主人。如果他是被一种消极的情绪所支配，那他就是受外力驱使者，是他自己都不了解的动机的对象。这样，斯宾诺莎最终得出结论认为，美德和控制自己是一回事。

妒忌、野心和每种形式的贪婪是热情和狂热；相反爱情是一种行动，是运用人的力量，这种力量只有在自由中才能得到发挥，而且永远不会是强制的产物。爱情是一种积极的，而不是消极的情绪。一般来说可以用另一个说法来表达，即爱情首先是给而不是得。

什么是“给”？这个问题看起来似乎很容易回答，实际上却很复杂并有双层意义。十分流行的误解是把“给”解释为放弃，被别人夺走东西或作出牺牲。一个性格还没有超越接受、利用或者贪婪阶段的人对给的理解就是这样。一个“重商主义”的人也准备给，但一定要通过交换。只“给”而没有“得”对他来说就是欺骗。

那些基本上是非生产性性格结构的人则会有一种被别人拿走东西的感觉。因此这种类型的大多数人拒绝给予别人东西。而有些人却又把“给”变成一种自我牺牲的美德。他们认为，正因为“给”是痛苦的，所以应该这么做。给的美德就是准备牺牲，对他们来说，“给”比“得”好这一准则就是意味着宁可忍受损失也不要体验快乐。

有创造性的人对“给”的理解完全不同。他们认为“给”是力量的最高表现，恰恰是通过“给”，我才能体验我的力量，我的“富裕”，我的“活力”。体验到生命力的升华使我充满了欢乐。

我感觉到自己生气勃勃，因而欣喜万分。“给”比“得”带来更多的愉快，这不是因为“给”是一种牺牲，而是因为通过“给”表现了我的生命力。

如果我们把这一原则用来解释各种特殊的现象，就不难认识这一原则的有效性。最基本的例子可以在性范畴里找到。男子性行为的最高峰就是一种给的行为：男子把自己的性器官交给女子，在达到性高潮的一刹那，他把精液给予对方。只要他不是阳痿，他就必须这么做。如果他不能给，他就是阳痿。女子也是如此，只不过表现形式复杂一点罢了。女子交出自己，她打开通向女性内部的大门，在接受的同时她也给予，如果她没有能力给，而只能得，她就是性冷淡。在女子身上给的行为还表现在她作为母亲的作用上。她把她的养料给予她肚中的胎儿，后来又给婴儿喂奶和给予母体的温暖。对女子来说不能给是极其痛苦的。

在物质世界范畴内给是财富。不是拥有财物的人是富裕的，而是给予他人东西的人才是富裕者。害怕受到损失的吝啬鬼，不管他拥有多少财产，从心理学角度来看，他是一个贫穷和可怜的人。愿意把自己的东西给予他人的人却是富有的，他感觉到自己是一个有能力帮助别人的人。只有

那些连生活必需品都没有的人才不能体验帮助别人的乐趣。但是日常生活经验告诉我们，衡量有没有足够生活必需品的标准既取决于人的实际财产，也取决于人的性格本质。众所周知穷人往往比富人更愿意给。尽管如此，超过一定限度的贫困往往使许多人无法给，恰恰这一点是十分令人懊丧的——这不仅仅是因为从中可以看到穷人的贫困，同时也是因为穷人被剥夺了给所带来的欢乐。

但给的最重要范畴还不是物质范畴，而是人所具有的特殊范畴。一个人究竟能给予别人什么呢？他可以把他拥有的最宝贵的东西，他的生命给予别人。但这并不一定意味着他一定要为别人献出自己的生命，而是他应该把他内心有生命力的东西给予别人。他应该同别人分享他的欢乐、兴趣、理解力、知识、幽默和悲伤——简而言之一切在他身上有生命力的东西。通过他的给，他丰富了他人，同时在他提高自己生命感的同时，他也提高了对方的生命感。他给并不是为了得，但是通过他的给，不可避免地会在对方身上唤起某种有生命力的东西。因此他的给同时也包括了使接受者也成为一个给的人，而双方都会因为唤醒了内心的某种生命力而充满快乐。在给的行为中诞生了新的东西，给和得的人都会感谢这新的力量。这一点表现在爱情上就是：没有生命力就是没有创造爱情的能力。马克思极其优美地表达了上述思想。他说：“如果你以人就是人以及人同世界的关系是一种充满人性的关系为先决条件，那么你只能用爱去换爱，用信任换取信任。如果你想欣赏艺术，你必须是一个有艺术修养的人；如果你想对他人施加影响，你必须是一个有艺术修养的人；如果你想对他人施加影响，你必须是一个能促进和鼓舞他人的人。你同人及自然的每一种关系必须是你真正个人生活的一种特定的、符合你的意志对象的表现。如果你在爱别人，但却没有唤起他人的爱，也就是你的爱作为一种爱情不能使对方产生爱情，如果作为一个正在爱的人你不能把自己变成一个被人爱的人，那么你的爱情是软弱无力的，是一种不幸。”

不仅在爱情上“给”意味着“得”。教师向他的学生学习，演员受到观众的鼓舞，精神分析学家通过治愈他人的病而治愈自己的病也都如此，先决条件是给的人不应该把对方看作是他帮助的对象，而应该同对方建立一种真正的、创造性的紧密关系。

有没有能力把爱情作为一种给的行为取决于人的性格发展，这一事实似乎没有必要加以强调了。取得这一能力的先决条件是人要有一种占主导地位的生产性倾向。持有这种态度的人就克服了他的依赖性、自恋性（“自恋”这一概念是由弗洛伊德提出的，弗洛伊德把人的自我欣赏叫做“自恋”，他认为，“自恋”必先于他恋，这主要表现在儿童把与生俱来的里比多（指心能，尤其是性本能的能）用到自己身上。——译者注）以及剥削别人的要求，并能找到对自己的人性力量的信赖以及达到目的的勇气。如果缺乏这些特点，人们就害怕献出自己，也就是害怕去爱。

爱情的积极性除了有给的要素外，还有一些其他的基本要素。这些要素是所有爱的形式共有的，那就是：关心、责任心、尊重和了解。

在母爱中关心的要素表现得最为突出。如果有一个母亲拒绝给孩子喂食、洗澡和关心他身体的舒适，那么无论这位母亲如何强调她对孩子的

爱，也不会有人相信她。但如果她关心孩子，她的爱就令人可信了。对动物和植物的爱亦是如此。如果有一位妇女对我们说她很爱花，可是我们却发现她忘记浇花，我们就不会相信她说的话。爱情是对生命以及我们所爱之物生长的积极的关心。如果缺乏这种积极的关心，那么这只是一种情绪，而不是爱情。爱情的这一要素在《约拿书》中得到很美的描绘。上帝吩咐约拿去尼尼微，向那里的居民宣布，如果他们不改邪归正，他们就将受到惩罚。约拿却不愿行使这一使命，他逃跑了，因为他担心尼尼微的居民将会悔过，从而求得上帝的宽恕。约拿是一个执法从严的人，但不是一个爱人之人。在他逃亡的路上，他发现自己躲在一条大鱼的肚子里，这条大鱼象征着隔绝和监禁，正是由于约拿缺乏仁爱和恻隐之心，所以才被送到这儿。上帝拯救了他，约拿去到尼尼微，向那里的居民宣告上帝的话，这时正如约拿担心的那样，尼尼微的居民回心转意，虔诚忏悔，上帝原谅了他们，答应不使全城覆没。约拿大为不悦和失望，他要看到“正义”，而不是仁爱。最后他坐在一棵树的阴影底下重又找回失去的安宁。这棵树本是上帝让它长高，好替约拿遮挡灼热的阳光。这时上帝却让这棵树枯死了，约拿十分沮丧，埋怨上帝。上帝回答说：“你为那棵一夜长、一夜死的树惋惜，虽然你既没有栽活它，也没有关心它。为什么我就不能惋惜尼尼微城内那十二万好坏不分的居民和那许许多多的动物呢？”上帝向约拿解释道，爱的本质是创造和培养，爱情和劳动是不可分割的。人们爱自己劳动的成果，人们为所爱之物而劳动。

关心和关怀还包括爱情的另一方面，即责任心。今天人们常常把责任心理解为是义务，是外部强加的东西。但是责任心这个词的本来意义是一件完全自觉的行动，是我对另一个生命表达出来或尚未表达出来的愿望的答复。“有责任”意味着有能力并准备对这些愿望给予回答。约拿对尼尼微的居民没有责任心，像该隐一样，他同样会提出这一问题“难道我应该是我弟弟的看守吗？”。一个爱的人的回答是，我兄弟的生命不仅与他自己有关，而且也同我有关。我应对其他的人负责就像对自己负责一样。这种责任心在母子关系中主要表现在母亲对孩子生理上的要求的关心。在成人之间则也包括关心对方的精神要求。

如果爱情没有第三个要素：尊重，那责任心就很容易变成控制别人和奴役别人。尊重别人不是惧怕对方。尊重这个词的出处就是有能力实事求是地正视对方和认识他独有的个性。尊重就是要努力地使对方能成长和发展自己，因此尊重决无剥削之意。我希望一个被我爱的人应该以他自己的方式和为了自己去成长、发展，而不是服务于我。如果我爱他人，我应该感到和他一致，而且接受他本来的面目，而不是要求他成为我希望的样子，以便使我能把他当作使用的对象。只有当我自己达到独立，在没有外援的情况下独立地走自己的路，即不想去控制和利用别人，只有在这种情况下，尊重对方才成为可能。只有在自由的基础上才会有爱情，正像在一首古老的法国歌曲中唱的那样“爱情是自由之子，永远不会是控制的产物”。

人们只有认识对方，了解对方才能尊重对方。如果不以了解为基础，关心和责任心都会是盲目的，而如果不是从关怀的角度出发去了解对方，

这种了解也是无益的。了解的方式多种多样。成为爱情一要素的了解是要深入事物的内部，而不是满足于一知半解。我只有用他人的眼光看待他人，而把对自己的兴趣退居二位。我才能了解对方。譬如：我可以知道这个人在生气，即使他自己不表露出来。但我还可以更进一步地去了解他，然后就知道，他很害怕和不安，他感到孤独和受到良心的谴责。这样我就明白他的生气只是他内部更深的东西的反映，这时我眼中的他不再是一个发怒的人，而是一个处在恐惧和惶恐不安之中的受苦的人。

了解同爱情还有另一个基本的关系。希望同另一个人结合以逃避自我孤独的监禁同另一个完全符合人性的愿望有紧密的联系，那就是认识“人的秘密”。生命从其纯生物的角度来看是一个奇迹和秘密，而在人的范围内每个人对自己和对别人都是一个不可解答的秘密。我们认识自己，但尽管作了一切努力还是不认识自己，我们认识他人，但我们还是不认识他们，因为我们和他们都不是一回事。我们越深入我们生命的深处或另一个人的生命深处，我们离认识生命的目标就越远。尽管如此，我们不能阻止这种深入了解人的灵魂的秘密、了解人的核心，即“自我”的愿望将继续存在。

有一种可以认识这一秘密的令人绝望的可能性——那就是拥有掌握对方的全部权力，利用这种权力我可以随心所欲地支配他，让他按照我的意志去感受，去思想，把他变成一样东西，变成我的东西，我的财产。在这方面最明显的表现就是施虐淫者的极端作法，施虐淫者要求并能使一个人受苦，他折磨和迫使那个人泄露他的秘密。要求发现人的秘密是恣意暴行和破坏狂的基本动机。艾萨克-巴比尔（1894-1941，苏联作家。——译者注）很清楚地表达了这一思想。他摘引俄国国内战争时一个军官的话，这个军官刚刚把他过去的主人踩死。军官说：“用一颗子弹——我想说——用一颗子弹只能把这个家伙干掉……开枪是永远不能深入他的灵魂，到达他作为一个人和有灵魂的地方。但我毫无顾忌，我已经不止一次踩死敌人，每次都超过一个小时。你知道吗——我想知道，生命到底是什么，我们天天遇到的生命到底是什么？”

在孩子身上我们经常能看到这条通向知识的捷径。孩子随手拿起一样东西，把它弄坏，以便认识这样东西。譬如他抓到一个蝴蝶，就很残忍地把翅膀折断，他要认识蝴蝶，迫使它交出自己的秘密。在这儿残暴有一个较深的动机：那就是希望认识事物和生命的秘密。

认识秘密的另一条途径是爱情。爱情是积极深入对方的表现。在这一过程中，我希望了解秘密的要求通过结合得到满足。在结合的过程中，我认识对方，认识自己，认识所有的人，但还是“一无所知”。我对生命的了解不是通过思想传导的知识，而是通过人唯一可以使用的方式——通过人与人的结合。施虐癖的产生是为了了解秘密，但却一无所得。我把一个生命一块一块的解体，我所能达到的就是这一生命被破坏。只有爱情才能带给我知识，在结合的过程中回答我提出的问题。在爱情中，在献身中，在深入对方中，我找到了自己，发现了自己，发现了我们双方，发现了人。

德尔斐的箴言“认识你自己”表达了我们要求认识自己和他人的愿望。

这是全部心理学的渊源。因为这一愿望是要认识完整的人，认识他内心最深处的秘密，所以通常的知识，由思想传导的知识不能满足这一愿望。即使我们对自己的了解比现在高出一千倍，也不可能深入事物的最本质的东西。我们对自己是一个迷，别人对我们来说也永远会是一个迷。达到全部了解人的唯一途径是思想上的认识，也就是心理学的知识是实现通过爱情达到全面了解的一个条件。我必须客观地去认识对方和自己，以便使自己能够看到对方的现实状态或者能够克服幻想，克服我想象中的被歪曲了的他的图像。我只有客观地认识一个人，我才能在爱中了解他的真正本质。

认识人的问题同认识神的宗教问题平行存在。在传统的西方神学中，人们试图从思想上认识上帝从而作出对上帝的判断。在神秘主义中（下面我将试图解释，神秘主义是单神主义的极端产物），已经放弃从思想上认识上帝，取而代之的是体验同上帝的结合，在这种结合中上帝已经不复存在，因此也没有必要去了解上帝了。

体验同人的结合或者用宗教语言表达——同上帝结合决不是非理性的。相反正如阿尔贝尔特-施魏策尔（1875-1965，德国的神学家、音乐家、医生和哲学家，他长期在非洲行医，一生致力于和平事业，提倡人道主义；一九五四年获诺贝尔和平奖金，在欧美享有极高的声望。——译者注）强调的那样是理性主义最勇敢和最激进的结论。得出这一结论的基础是因为我们认识到我们大脑获取的知识是有一定限度的，而且这种限度决非偶然。另外我们还知道，我们永远不可能靠智力来了解人和宇宙的秘密，但可以通过爱情去把握它。心理学作为一门科学有其局限性。就像神学的逻辑结论是神秘主义，心理学的最终结论就是爱。

关心、责任心、尊重和了解是相互依赖的。在成熟的人身上可以看到这些态度的集中表现。成熟的人就是指能够创造性地发挥自己力量的人。成熟的人只想拥有他自己的劳动果实，放弃了获取全力和全知的自恋幻想，并有一种谦恭的态度。这一态度的基础是他内心的力量，单单这股力量就能使他进行真正的、创造性的劳动。

上面我提到的爱情是指克服人的孤寂和实现人与人的结合。除了这个普遍的、关系到人类生存的要求外，还有一个更具有生物性的要求：那就是阴性和阳性的结合。这一两极结合的思想在下面的神话中表现得最为明显：男子和女子本是一体，但这一体被分为两部分。从那以后男性那部分就开始寻找丢掉了的女性那部分，为了重新和她结合成一体。（在圣经中也有类似的说法，即夏娃是亚当身上的一根肋骨所造。很明显这个故事表明了按照父系社会的思想体系，女子从属于男子。）这一神话的意义是一目了然的。性别上的差别迫使人们寻找一种特殊方式的结合，即同异性的结合。阴性和阳性这两极也表现在每个男子和每个女子身上。从生理上来看，男子和女子都有异性的荷尔蒙，与此相适应从心理学角度来看他们也都是双性的。他们都具有接受和渗透，物质和精神的原则。男子和女子只有在阴阳两极结合中才能找到内心的统一。阴阳两极是每种创造性劳动的基础。

阴阳两极也是人与人之间的生产力的基础。这一点很明显地表现在精子和卵子的结合是生儿育女的基础这一生物现象上。从纯心理角度来看亦是如此：在男子和女子的爱情中，双方都获得新生。（同性恋爱的变异是达不

到两极结合所造成的，因此同性恋爱者永远不会脱离孤独的折磨。同性恋者同不能施爱的异性恋者，都实现不了两极的结合。）

阴阳两极的原则在自然界不仅存在于动植物之中，也存在于两个基本作用的对立之中，即接受的作用和渗透的作用。这就是大地和雨，河流和海，黑夜与白昼，黑暗和光明，物质和精神。伟大的伊斯兰教的诗人和神秘主义者鲁-米（波斯神秘主义诗人和伊斯兰教苏非派毛拉维教团的创始人。——译者注）非常优美地表达了这一点：

> 事实上寻求爱的人不会不被所爱之人所寻求。
>
> 如果爱情的明灯照亮了这颗心，它也必然会照亮那颗心。
>
> 如果对神的爱在你心中滋长，那神也会加爱于你。
>
> 一只手拍不响。神的圣明是命令，是他的决定让我们相爱。
>
> 天意使世界的每一部分同另一部分成双作对。
>
> 在圣人的眼里天空是男子，大地是女子：大地接受天空掉落之物。
>
> 大地如果缺少温暖，天空给予之；大地如果失去滋润，天空给予之。
>
> 天空的行踪犹如丈夫的足迹，丈夫为了妻子在寻找食物。
>
> 而大地则操持家务；她帮助生命的诞生，抚养她所生之物。
>
> 把大地和天空看作是赋有智慧的生命吧，因为它们的行为同智慧的生命完全一样。
>
> 如果它们不能从对方得到欢乐，它们怎么能紧紧相偎如一对恋人呢？
>
> 如果没有大地，花草树木又怎能生长？
>
> 天空的水和温暖又能带来什么？
>
> 神在男子和女子身上播种传宗接代保存世界的愿望，神也在生命的每一部分播种要求同另一部分结合的愿望。
>
> 白昼和黑夜表面看来是敌人，但它们却都是为了一个目标；因为相爱就是为了完成共同的事业。
>
> 没有黑夜，人的生命就一无所得，以至于白天也无物可给。

阴阳两极的问题引起了对爱和性的进一步讨论。我前面已经提到过弗洛伊德的一个错误，那就是他认为爱情只是性本能的表现或升华，而没有认识到性要求是人渴望爱情和与人结合的一种表现。但是弗洛伊德的错误还不仅限于这一点。弗洛伊德根据他的生理唯物主义的观点认为性本能是体内化学反应引起的一种压力的结果，这种压力会引起不适，所以要得到

释放。性要求的目的就是要消除这种折磨人的压力。按照这一说法性要求就象是一种使人引起痒感的刺激，而性满足就是要消除这种刺激。按照这种性理论，最理想的性满足就可能会是手淫，是性的自我满足。但弗洛伊德没有看到性的心理-生物性一面，没有看到阴阳两极以及要求通过结合消除这两极对立的要求。弗洛伊德之所以会犯这一奇怪的错误是同他的极端父权思想有关，这一思想促使他得出性本身是阳性的结论，以至于使他认识不到性的阴性成分。他的这一观点在他的《性学十三论》中得到阐明。他认为性欲一般来说具有“阳性的性质”，不管是男子的性欲，还是女子的性欲。他的这一观点还以更简单的形式出现在他如下的理论中。他认为一个男孩体验到的女人是一个被阉割生殖器的男人，而女人只是通过不同的方式企图寻找她丢失的男性器官的代用品。但是女人不是一个被阉割生殖器的男人，女性的性欲不是阳性的性质，而是阴性的性质。

两性之间的性吸引力仅仅只有一部分是以消除生理上的压力为动力的，但主要的动力是两性都有同另一个性别相结合的要求。事实上性爱的吸引力决不仅仅表现在两性的吸引力上。性欲的性质以及性作用都是既具有阳性也具有阴性。阳性的特点是渗透、指导、积极、守纪律和善于冒险，而阴性则具有接受、保护、求实、忍耐和母性的特点。（不应该忘记这两种性质的标志在每个人身上都会出现，只是侧重点不一，有的阳性特点多，有的阴性特点多。）如果一个男子的男性从感情角度来看始终保持一个孩子的水平，他就会想方设法通过在性生活方面过分强调他的男性而平衡这一缺陷。唐-璜就是一个例子。他总要在性方面证明他男子的力量，这恰恰是因为他对自己的男性产生怀疑。如果这种男性的衰竭变成极端，那施虐癖-施用武力-就会以一种变态方式取代男性。如果女性减弱或者变态，就会出现受虐癖。

人们指责弗洛伊德过分强调性的作用，他们这么做常常是为了否认弗洛伊德学说在传统观念圈子里引起反对和批评的那部分理论。弗洛伊德非常了解其中的奥妙，所以他不遗余力地反对每一种企图改造他的性理论的作法。弗洛伊德的理论在当时确实具有强烈的挑衅性和革命性。但是在1910年是革命的东西，五十年以后就不一定是革命的。性风俗在这五十年中发生了巨大的变化，今天弗洛伊德的理论就是在中产阶层也不会引起人们的惊骇。所以如果正统的精神分析学家直至今日还因其维护弗洛伊德的理论而把自己视为是勇敢和激进的话，那这就是一种虚构的激进主义了。实际上他们的这种激进主义正是他们迎合潮流的表现，他们根本不试图去提出心理学的一些关键性的问题，因为这些问题会引起对现代社会的批判。

我对弗洛伊德的批评并不是因为他过分强调性的作用，而是因为他没能深刻地理解性的作用。他从他的哲学观点出发，把性解释为是生理性的，所以很有必要把弗洛伊德的发现从生理的范畴转换到生存的范畴中去，并进一步发展他的理论。

（二）父母和孩子之间的爱

如果不是一个仁慈的命运在保护婴儿，不让他感觉到离开母体的恐惧的话，那么在诞生的一刹那，婴儿就会感到极度的恐惧。但是婴儿在出生后一段时间内同他出生以前并无多大的区别；他还是不能辨认物体，还不意识到自己的存在以及他身体之外的世界的存在。他只有需要温暖和食物的要求，但却不会区别温暖、食物同给予温暖和食物的母亲。母亲对婴儿来说就是温暖，就是食物，是婴儿感到满足和安全的快乐阶段。这一阶段用弗洛伊德的概念就是自恋阶段。周围的现实，人和物体，凡是能引起婴儿身体内部的满足或失望的才会对他产生意义。婴儿只能意识到他的内部要求；外部世界只有同他的需要有关的才是现实的，至于与他的要求无关的外部世界的好坏则没有任何意义。

如果孩子不断生长、发育，他就开始有能力接受事物的本来面目。母亲的乳房不再是唯一的食物来源。终于他能区别自己的渴、能喂饱肚子的乳汁、乳房和母亲。他开始知道其他物体有其自己的、与他无关的存在。在这个阶段孩子学会叫物体的名称，同时学习如何对待这些物体；他开始懂得火是热的，会烫人，木头是硬的，而且很沉，纸很轻能撕碎。他也开始学习同人打交道：他看到如果他吃东西，母亲就微笑；如果他哭，母亲就把他抱起来；如果他消化好，母亲就称赞他。所有这些经历凝聚并互相补充成为一种体验：那就是我被人爱。我被人爱是因为我是母亲的孩子。我被人爱是因为我孤立无援。我被人爱是因为我长得可爱并能赢得别人的喜爱。简而言之就是我被人爱因为我有被人爱的资本——更确切的表达是：我被人爱是因为我是我。母爱的体验是一种消极的体验。我什么也不做就可以赢得母亲的爱，因为母亲是无条件的，我只需要是母亲的孩子。母爱是一种祝福，是和平，不需要去赢得它，也不用为此付出努力。但无条件的母爱有其缺陷的一面。这种爱不仅不需要用努力去换取，而且也根本无法赢得。如果有母爱，就有祝福；没有母爱，生活就会变得空虚——而我却没有能力去唤起这种母爱。

大多数八岁到十岁的儿童他们的主要问题仍然是要被人爱，无条件地被人爱。八岁以下的儿童还不会爱，他对被爱的反应是感谢和高兴。儿童发展到这一阶段就会出现一个新的因素——一种新的感情，那就是要通过自己的努力去唤起爱。孩子第一次感到要送给母亲（或父亲）一样东西——写一首诗、画一张画或者做别的东西。在他的生活中爱的观念——第一次从“被人爱”变成“爱别人”，变成“创造爱”。但从爱的最初阶段到爱的成熟阶段还会持续许多年。进入少年时代的儿童最终会克服他的自我中心阶段，他人就不会再是实现个人愿望的工具，他人的要求同自己的要求同等重要——事实上也许更为重要。给比得更能使自己满足，更能使自己快乐，爱要比被爱更重要。通过爱他就从他的由自恋引起的孤独中解脱出来，他开始体验关心他人以及同他人的统一，另外他还能感觉到爱唤起爱的力量。他不再依赖于接受爱以及为了赢得爱必须使自己弱小、孤立无援、生病或者听话。天真的、孩童式的爱情遵循下列原则：“我爱，因为我被人爱。”成熟的爱的原则是：“我被人爱，因为我爱人。”不成熟的、

幼稚的爱是："我爱你，因为我需要你"，而成熟的爱是："我需要你，因为我爱你。"

同爱的能力发展紧密有关的是爱的对象的发展。人生下来后的最初几个月和最初几年同母亲的关系最为密切。这种关系在人没出生以前就已经开始，那就是当怀孕的妇女和胎儿既是一体又是两体的时候。出生在某种意义上改变了这种状况，但决不是象看上去那样有很大的变化。在母体外生活的婴儿还几乎完全依赖于母亲。后来幼儿开始学走路、说话和认识世界，这时同母亲的关系就失去了一部分休戚相关的重要性，而同父亲的关系开始重要起来了。

为了理解这种变化必须了解母爱和父爱性质上的根本区别。我们上面已经谈到过母爱。母爱就其本质来说是无条件的。母亲热爱新生儿，并不是因为孩子满足了她的什么特殊的愿望，符合她的想象，而是因为这是她生的孩子。（我在这里提到的母爱或者父爱都是指"理想典型"，也就是马克斯-韦伯提到了的或者荣格的原型意义上的理想典型，而不是指每个母亲和每个父亲都以这种方式爱孩子。我更多的是指在母亲和父亲身上体现的那种本质。）无条件的母爱不仅是孩子，也是我们每个人最深的渴求。从另一个角度来看通过努力换取的爱往往会使人生疑。人们会想：也许我并没有给那个应该爱我的人带来欢乐，也许会节外生枝——总而言之人们害怕这种爱会消失。此外靠努力换取的爱常常会使人痛苦地感到：我之所以被人爱是因为我使对方快乐，而不是出于我自己的意愿——归根结蒂我不是被人爱，而是被人需要而已。鉴于这种情况，因此我们所有的人，无论是儿童还是成年人都牢牢地保留着对母爱的渴求，是不足为奇的。大多数的孩子有幸得到母爱（我们以后再谈在什么程度上得到母爱。）而成人身上的这种渴望更难得到实现。在令人满意的发展过程中，这种渴望始终是性爱的一个成分；但也经常出现在宗教形式，或者更多的是出现在神经病形式中。

同父亲的关系则完全不同。母亲是我们的故乡，是大自然、大地和海洋。而父亲不体现任何一种自然渊源。在最初几年内孩子同父亲几乎没有什么联系，在这个阶段父亲的作用几乎无法同母亲相比。父亲虽然不代表自然世界，却代表人类生存的另一个极端：即代表思想的世界，人所创造的法律、秩序和纪律等事物的世界。父亲是教育孩子，向孩子指出通往世界之路的人。

同父亲作用紧密相关的是另一个同社会经济发展有关的作用。随着私有制以及财产由一个儿子继承的现象出现，父亲就对那个将来要继承他财产的人特别感兴趣。父亲总是挑选他认为最合适的儿子当继承人，也就是与他最相像，因而也是最得他欢心的那个儿子。父亲是有条件的爱。父亲的原则是："我爱你，因为你符合我的要求，因为你履行你的职责，因为你同我相像。"正如同无条件的母爱一样，有条件的父亲有其积极的一面，也有其消极的一面。消极的一面是父爱必须靠努力才能赢得，在辜负父亲期望的情况下，就会失去父爱。父爱的本质是：顺从是最大的道德，不顺从是最大的罪孽，不顺从者将会受到失去父爱的惩罚。父爱的积极一面也同样十分重要。因为父爱是有条件的，所以我可以通过自己的努力去赢得这种爱。与母爱不同，父爱可以受我的控制和努力的支配。

父母对孩子的态度符合孩子的要求。婴儿无论从身体还是心理上都需要母亲的无条件的爱和关怀。在六岁左右孩子就需要父亲的权威和指引。母亲的作用是给予孩子一种生活上的安全感，而父亲的任务是指导孩子正视他将来会遇到的种种困难。一个好母亲是不会阻止孩子成长和不会鼓励孩子求援的。母亲应该相信生活，不应该惶恐不安并把她的这种情绪传染给孩子。她应该希望孩子独立并最终脱离自己。父爱应该受一定的原则支配并提出一定的要求，应该是宽容的、耐心的，不应该是咄咄逼人和专横的。父爱应该使孩子对自身的力量和能力产生越来越大的自信心，最后能使孩子成为自己的主人，从而能够脱离父亲的权威。

一个成熟的人最终能达到他既是自己的母亲，又是自己的父亲的高度。他发展了一个母亲的良知，又发展了一个父亲的良知。母亲的良知对他说：“你的任何罪孽，任何罪恶都不会使你失去我的爱和我对你的生命、你的幸福的祝福。”父亲的良知却说：“你做错了，你就不得不承担后果；最主要的是你必须改变自己，这样你才能得到我的爱。”成熟的人使自己同母亲和父亲的外部形象脱离，却在内心建立起这两个形象。同弗洛伊德的“超我”理论相反，人不是通过合并父亲和母亲，从而树立起这两个形象，而是把母亲的良知建筑在他自己爱的能力上，把父亲的良知建筑在自己的理智和判断力上。成熟的人既同母亲的良知，又同父亲的良知生活在一起，尽管两者看上去互为矛盾。如果一个人只发展父亲的良知，那他会变得严厉和没有人性；如果他只有母亲的良知，那他就有失去自我判断力的危险，就会阻碍自己和他人的发展。

人从同母亲的紧密关系发展到同父亲的紧密关系，最后达到综合，这就是人的灵魂健康和达到成熟的基础。如果人不是这么发展就会导致神经病。限于篇幅，我不可能在这儿详细解释我的这一观点，只能简单扼要地提一下。

譬如造成神经病的一个原因可能是一个男孩有一个十分慈爱，却又很娇惯他的母亲，同时又有一个性格懦弱或者对孩子不感兴趣的父亲。在这种情况下，小男孩会牢牢地抓住同母亲的联系，发展成为一个十分依赖母亲的人。这种人往往孤立无援，需要得到保护，不可能获得父亲的一些特点：如纪律、独立性和驾驭生活的能力。他就会企图在所有的人身上寻找“母亲”的形象，有时在妇女身上，有时在有权威的男子身上。反之，如果母亲性情冷淡、麻木不仁或者十分专制，孩子就会把对母爱的需要转移到父亲身上，就会变成单一的向父亲方向发展的人。这样的人往往只服从于法律、秩序、权威的原则，却没有能力希望或者得到无条件的爱。如果他的父亲很有权威，同他的关系又很密切，就更会加强他的这一发展。其他的调查也得出这样的结论：即某些神经病形式，如强迫性神经病同患者的单一父亲联系有关，而另一些病状，如歇斯底里、酗酒，不能面对现实生活和厌世则是同母亲的单一联系所致。

（三）爱的对象

爱首先不是同一个特殊的人的关系，而更多的是一种态度，性格上的一种倾向。这种态度决定一个人同整个世界，而不是同爱的唯一“对象”的关系。如果一个人只爱他的对象，而对其他的人无动于衷，他的爱就不是爱，而是一种共生有机体的联系或者是一种更高级意义上的自私。尽管如此大多数人都认为爱情取决于对象，而不是能力。他们甚至认为专爱一个人就是强烈爱情的证明。我们在上面已经提到过这一错误的结论。正因为人们不是把爱情看作是一种积极的行动，灵魂的一股力量，所以他们认为只要找到爱的对象就行，别的东西自然而然就会产生。可以把这一态度同想画一张画的人作一比较：这个人虽然想画画，但他不是去学绘画这门艺术，而是强调他首先要找到他愿意画的合适的对象。如果他找到了这么一样东西，他也就能画了。如果我确实爱一个人，那么我也爱其他的人，我就会爱世界，爱生活。如果我能对一个人说：“我爱你”，我也应该可以说：“我在你身上爱所有的人，爱世界，也爱我自己。”

认为爱情是一种同所有人相关，而不是只关系到一个人的观点并不意味着不同形式的爱情在爱情的对象方面没有区别。

（1）博爱

一切爱的形式都以博爱为基础。我指的博爱就是对所有的人都有一种责任感，关心、尊重和了解他人，也就是愿意提高其他人的生活情趣。这也是圣经里提到的一种爱的方式：爱他人应如爱己。博爱是对所有人的爱，其特点是这种爱没有独占性。如果我具有爱的能力，我就会去爱我周围的人。在博爱中凝聚着同所有人的结合，人的团结和统一。博爱的基础是认识到我们所有的人都是平等的。同人共有的核心相比，人与人之间在才能、智力和知识上的差别微不足道。要了解这种人共有的核心，必须要深入了解人，而不是停留在表面。如果我只看到一个人的表面，那我看到的主要是使我和他分开的差别。如果我了解到他的本质，我就会看到我们的共性，我们是兄弟这一事实。这样的一种核心对核心的关系——用来取代表面对表面的关系——是一种“中心关系”。西莫尔-魏尔曾经很优美地表达过这种关系：“同样的话（即丈夫对他妻子说“我爱你”）可以是很一般的，也可以非同一般，这要按说这些话的方式而定。说话的方式则取决于这些话发自内心的深度，而不取决于个人意志。在双方息息相通的情况下，这些话会触动对方相等的内心深度。所以一个有能力区别的人就会听得出来这些话的份量究竟有多大！”

博爱是同等人之间的爱。但虽然我们是同等的，事实上也往往不完全“同等”，因为我们是人，所以需要帮助。今天是我需要帮助，明天也许是你。有这种要求并不意味着一个人弱小，另一个人强大。弱小是一种暂时状态，而自力更生，走自己的路的能力是普遍的持续状态。

对需要帮助的人，对穷人和陌生人的爱是博爱的基础。爱自己的骨肉不足为奇。每个动物都爱自己的后代并照料他们。软弱的人爱自己的主子，因为他靠主子为生；孩子爱自己的父母，因为他需要他们。只有当我

爱那些与我个人利益无关的人时，我的爱情才开始发展。在《旧约》中，穷人是人爱的中心就说明了这一点，当然不仅是穷人，还有陌生人、寡妇、孤儿、民族的敌人、埃及人和伊多姆人。在对那些需要帮助的人产生同情的过程中，人开始发展他的博爱。在爱自己的同时，他也爱那些需要帮助的人，爱那些虚弱和惶恐不安的生命。同情包含着了解和认识的因素。在《旧约》里这么写道："因为你们了解异乡人的心，因为你们也曾在埃及当过异乡人……所以你们也应该热爱异乡人！"

（2）母爱

我们在上一章里谈母爱和父爱的区别时，已经分析过母爱的本质。正如我已经说过的那样，母爱是对儿童的生活和需求作出的毫无保留的肯定。但这里还应该补充说明一点。对幼儿生命的肯定应该包括两个方面：一方面是必须关心幼儿并对其成长负有责任，以维护和发展弱小生命。另一方面则超出了维护生命的范围，那就是要使孩子热爱生活，要使他感到：活着是多么好！当一个小男孩或小女孩有多么好！在这个世界活着有多么好！母爱的这两个方面在圣经的《创世纪》里表现得很明显。上帝创造了世界和人，这符合对生命的关心和肯定。但上帝所做得还不仅仅于此。在上帝创造人和世界以后的每一天里上帝都要了解情况，要知道一切是否都好。同样母爱的第二个方面也是要给孩子一种"诞生在这个世界是多么好"的感受。母亲要赋予孩子对生活的爱，而不仅仅是活下来的愿望。同样的思想也表达在圣经的另一个象征性故事里。上帝所许之地里（土地始终是母亲的象征）流着乳汁和蜂蜜。乳汁象征母爱的第一个方面：对生命的关心和肯定，蜂蜜则象征生活的甘美，对生活的爱和活在世上的幸福。大多数的母亲有能力给予"乳汁"，但只有少数的母亲除乳汁外还能给予"蜂蜜"。为了能给予"蜂蜜"，她不仅应该是一个好母亲，同时也应该是个幸福的人——但这一目标只有少数人才能达到。母亲对孩子的影响怎么估计也不会过高。母亲对生活的热爱和对生活的恐惧都具有传染性，两者都会对孩子的全面发展产生深远的影响。事实上我们确实可以在孩子身上，也可以在成人身上看到，哪些人只得到"乳汁"，而哪些人既得到"乳汁"，又得到"蜂蜜"。

博爱和性爱是同等人之间的关系，与此相反母亲和孩子的关系就其本质来说是两个不平等人之间的关系。在这种关系中有一个人需要帮助，而另一个人给予这种帮助。基于母爱的这种忘我无私的特点，母爱一直被看作是爱情的最高形式和最神圣的感情联系。但是看起来母爱中值得赞美的东西还不是母亲对婴儿的爱，而是母亲对成长着的孩子的爱。大多数的母亲在她们的孩子尚还幼小，而且完全依赖她们的时候，她们确实很爱自己的孩子。大多数的妇女希望生孩子，由于孩子的诞生而感到幸福，而且急不可待地希望自己来照料孩子，尽管她们除了孩子脸上的笑容和满意的表情外一无所得。看起来母亲之所以持有这种态度是一种本能所致，这种本能同样可以在动物身上找到。但是不管这种本能的作用有多大，比这更重要的是人的因素和心理因素：因为母亲一直把孩子看作是自身的一部分，

所以母亲对孩子的爱和痴情很可能是满足自恋的一种途径。另外一个根源也许是母亲的权力欲和占有欲。一个软弱无能，完全服从母亲的孩子不言而喻是一个专制并有占有欲的母亲的自然对象。

虽然对母亲的动机各有解释，但最重要的动机是我们称之为“超越自己”的追求。这一追求属于人的最基本要求，并以人的觉悟和下列事实为基础：即人对自己的纯生物作用不满，他不能忍受自己仅仅是被扔进这一世界的小卒。他一定要感到自己是创造者，是能超越处于被创造者消极地位的生命。满足这一要求有许多可能性，最自然和最基本的途径就是母亲对自己创造物的关怀和爱。在孩子身上母亲超越了自我，她对孩子的爱使她的生活产生新的意义。（正因为男子不能通过生育来满足超越自己的要求，所以他只能通过用双手创造物体和创造思想来证明他的创造能力。）

但是孩子必须长大，必须脱离母体和母亲的乳房，必须成为一个完整的、独立的生命。母亲的真正本质在于关心孩子的成长，这也就意味着也关心母亲和孩子的分离。这里我们就可以看到母爱和性爱的区别。在性爱中两个迄今为止分开的人结合在一起，而在母亲中过去是一体的两个人分开了。母爱不仅应该允许这一分离，而且还应该希望并促成这一分离。只有在这个阶段，母爱才成为一项艰巨的任务，因为这时就要求母亲无私并能贡献出一切，除了被爱者的幸福一无所求，但恰恰在这点上许多母亲都失败了。自恋的、专制的和贪婪的妇女在孩子尚小的时候，可以是一个很疼爱孩子的母亲。但是当孩子处于同母亲分离的阶段时，只有那些真正有能力爱的妇女，那些觉得给比得更幸福的妇女，那些生命之根底很扎实的妇女才会继续是一个疼爱孩子的母亲。

对正在成长的孩子的爱，这种忘我无私的母爱也许是爱的最困难的形式。但是由于母亲对孩子的爱是那么自然，所以往往给人一种容易做到的假象。正因为难以做到这点，所以只有那些有能力爱的妇女，那些热爱丈夫，热爱其他孩子，热爱陌生人和人类的妇女才能成为真正爱孩子的母亲。在这个意义上，没有能力爱的妇女当她们的孩子幼小时，可以是一个很娇惯孩子的母亲，但永远成不了爱孩子的母亲。检验这一点的试金石是看一个母亲愿意不愿意忍受同孩子的分离，以及在分离后能不能继续爱孩子。

（3）性爱

博爱是同等人之间的爱，母爱是对需要帮助的人的爱，虽然这两者之间有很大的区别，但它们却有一个共同点：那就是按它们的本质，它们的爱不属于一个人。如果我爱我周围的人，我也爱所有的人，如果我爱我的一个孩子，我也爱其他的孩子以及所有需要我帮助的孩子。同这两种类型不同的是性爱，性爱要求完全彻底地实现合二为一，要求自己同他人完全融会。按其性质，这种类型的爱是专一的，不是包罗万象的，因此这种爱也是爱的最能迷惑人的形式。

首先这种爱常常会同“坠入情网”的爆炸式的经历混为一谈，在这种情

况下，两个人之间的所有隔阂突然都消失了。正像上面已经提到过的那样，按其本质这种突如其发的强烈感受是注定短命的。当陌生人成为亲密的人，就没有需要克服的障碍了，就不需要作出努力去达到真正的接近。爱者对被爱者的了解同对自己的了解一样多，也许我应该说——一样的少。如果体验对方达到一定的深度，那你对对方就不会那么熟悉——而克服两个人之间的障碍的奇迹就会一天天地重复。但大多数人无论对自己还是对别人都是了解得非常快，而且很快就觉得一览无余了，这恰恰是因为他们只了解了人的表面，而没有深入内心。对他们来说，人与人之间的亲密首先是通过性结合得以实现的。正因为他们觉得他们同别人的隔离首先是一种肉体上的隔离，所以肉体的结合对他们来说就意味着克服人与人的隔离。

另外，对许多人来说还有一系列克服人与人隔离的方法。讲述自己的生活，叙述自己的希望和恐惧，谈出自己幼稚的或者不成熟的梦想，以及找到面对世界的共同利益——所有这一切都是克服人与人之间隔离的途径。甚至表露自己的愤怒和仇恨，毫无顾忌地交心也都被看出是亲密的表现。也许从中就能解释一些夫妇常常感受到的相互之间的那股不正常的吸引力：那就是只有当他们一起睡觉或者发泄了相互的憎恨后，他们会突然感到两个人之间的亲密关系。但是这种类型的“亲密”有一个特点，那就是随着时间的推移会逐渐消失。后果就是人们要在另一个人身上，在另一个陌生人身上寻求爱。而那个陌生人又会成为“亲密”的人，新的爱情经历又会是十分强烈和幸福，然后又逐渐消失，一直到希望进行新的征服，得到新的爱情的要求重又出现——并永远幻想着新的爱情会和以前完全不同。

同时性要求的欺骗性又会加强这种幻想。

性要求的目的旨在达到结合，而绝不仅仅是生理上的要求和为了释放折磨人的压力。这时对孤独的恐惧会加强这种要求，此外占有欲和被占有欲，虚荣心以及人的破坏性都会加强性要求——当然爱情也会加强这一要求。看起来性要求是同每一种强烈的感情混杂在一起，并因此而得到加剧，所以爱情也会加强这一要求。

大多数人认为性要求是同爱情联系在一起的，所以他们很容易得出具有迷惑性的结论：即如果两个人互相愿意占有对方的身体，他们就是互爱了。爱情毫无疑问会引起性结合的要求，在有爱情的情况下，这种生理关系就不会带有占有或被占有的野心和欲望，而是充满了温柔。如果生理上的结合要求不是以爱情为基础，如果性爱不具有博爱的成分，那么只会造成一种纯生理的暂时的结合。性的吸引力虽然在一刹那间会造成两者结合的幻觉，但是如果没有爱情，在这次结合后留下来的只有陌生的感觉，他们之间的距离没有缩小。他们仍是一对陌生人，他们不是觉得羞愧，就是相互憎恨，因为他们比过去更强烈地感受到在幻觉消失后留下来的这种陌生感。温柔绝不是如弗洛伊德所说是性本能的升华，而是博爱的一种直接表现，既表现在爱的生理形式中，也表现在爱的非生理形式中。

性爱具有一种博爱和母爱都不具备的独占性。必须进一步研究性爱的这种独占性。性爱的这种独占性经常被错误地解释为是一种互为占有的联

系。我们经常看到互为相爱，但对其他人却毫无情感的男女。他们的这种爱实际上是一种共同的自私，这些人往往把自己同所爱之人等同起来，并通过把一个人分成两个人的办法来克服人与人之间的隔绝。他们以为这样做就能克服孤独。但正因为他们远远脱离同时代的人，所以他们之间实际上也是隔绝和互为陌生的，结合对他们来说只是一种幻觉。性爱是具有独占性，但同时也是通过爱一个人，进而爱全人类，爱一切生命。性爱的独占性只表现在我只同一个人完全地、即在灵魂和肉体上融会为一体。性爱只有在性结合这点上，在生活的全部范围彻底献身这一点上排斥他人，而不是在一个更深的博爱意义上。

如果男女双方确实相爱，他们的性爱就具备一个先决条件——那就是我从我生命的本质出发去爱对方，并且去体验对方的本质。人就其本质来看都是一样的，我们既是整体的部分；又是整体，因此实际上爱谁都一样。从根本上来看爱情是意志的行为，是人作的一项把全部生命交付对方的决定。这一点也正是婚姻是不可解除的观点和许多传统婚姻形式的思想基础。在这些传统的婚姻形式中配偶不经自行选择，而是由被人挑选——人们相信“先结婚，后恋爱”的说法。在现代西方世界这种观点被视为是完全错误的。人们认为爱情是一种自发的感情反应，人们会突然被一种无法抗拒的感情所控制。这里人们只看到两个人的特点，而没有看到——所有的男人都是亚当的一部分，所有的女人都是夏娃的一部分这一事实。

人们拒绝认识性爱的一个重要因素：即意志的因素。爱一个人不仅是一种强烈的感情——而且也是一项决定，一种判断，一个诺言。如果爱情仅仅是一种感情，那爱一辈子的诺言就没有基础。一种感情容易产生，但也许很快就会消失。如果我的爱光是感情，而不同时又是一种判断和一项决定的话，我如何才能肯定我们会永远保持相爱呢？

从这一立场出发也许可以得出下列结论：即爱情只是意志的行为，献身的行为，爱谁原则上不起任何作用。不管婚姻是别人撮合的还是自行决定的——一经缔结，意志应该能够保证爱情的继续存在。看起来持有这种观点的人并没有认识到人的本质的矛盾性和性爱的矛盾性。我们所有的人是一体——但尽管如此我们每个人又都是只存在一次、不可重复的生命。从我们都是一体的意义上来看，我们能从博爱出发爱每一个人；但从我们是不一样的角度出发，性爱就要求具有特定的、独一无二的、完全是个性的成分，这种成分只存在于几个人，而不是在所有的人的中间。

因此这两种观点——一种认为性爱完全是两个人之间的吸引力，是两个特殊的人之间绝无仅有的联系；另一种观点认为性爱只是意志的行为——都是正确的；也许应该这么说，真理既不在这边，也不在那边。所以认为夫妇关系不好应该马上解除婚姻同在任何情况下都不允许解除婚姻的观点都是错误的。

（4）自爱

人们把爱别人的概念看作是理所当然的，也是能够接受的，但却普遍

地认为爱被人是一种美德，而爱自己却是一桩罪恶。人们认为不可能像爱自己那样爱别人，因此自爱就是利己。在西方的思想中这个观点是由来已久的了。加尔文把自爱看作是一种“瘟疫”，弗洛伊德尽管用精神病学词汇来谈自爱，但他的观点同加尔文是相通的。对他来说自爱就是自恋，就是把里比多用到自己身上。自恋是人发展的早期阶段，那些又倒退到这一阶段的人就不会有爱的能力，这些人发展到顶点就会疯狂。弗洛伊德认为，爱情是性欲的显现，里比多不是作为爱情使用到其他人身上，就是作为自爱使用到自己身上。因此爱别人和自爱是相互排斥的，这方多了那方就少了。如果说自爱是一种恶习，那么由此就可以得出忘我就是一种美德的结论了。

这里就产生了下列问题：心理观察是否证实了在自爱和爱别人之间存在着一个基本矛盾的观点？自爱和利己是一码事，还是互为对立？此外，现代人的利己难道确实是一种对具有一切理性和感情可能性的自我的爱，还是对此有不同的解释？利己同自爱完全一样还是利己恰恰是缺少自爱的结果呢？

在我们用心理学的观点分析利己和自爱以前，我们必须分析一下自爱和爱别人是相互排斥的这一错误的逻辑结论。如果把他人当作人来爱是美德，而不是罪恶的话，那么爱自己也应该是美德，因为我也是一个人，有关人的一切概念都与我有关。因此上述原则本身就是矛盾的。圣经中“爱他人如同爱己”的说法说明了对自己的完整性和独特性的尊重，爱自己，理解自己同尊重、爱和谅解别人是不可分割的。爱我同爱另一个生命是紧密相连的。

这里我们就触及到了使我们得出这些结论的一些心理上的先决条件。概括如下：我们的感情和态度的对象不仅是其他人，也包括我们自己。对别人的态度同对我们自己的态度互不矛盾，而是平行存在。从这一点出发来解答我们的问题就意味着爱别人和爱我们自己不是两者择一，恰恰相反：一切有能力爱别人的人必定也爱自己。原则上爱自己和爱别人是不可分的。真正的爱是内在创造力的表现，包括关怀、尊重、责任心和了解诸因素。爱不是一种消极的冲动情绪，而是积极追求被爱人的发展和幸福，这种追求的基础是人的爱的能力。

爱另外一个人这一事实就是爱的力量的具体体现。在爱中包含的原则上的肯定是针对所爱之人，而这个人又体现了人类以及人性。对一个人的爱包括了对所有这样的人的爱。“分工”的形式：爱自己的家庭却不爱他人，是缺乏爱的能力的表现。对人类的爱是对一个特定的人的爱的先决条件，尽管对人类的爱从其产生来看是通过对某些特定的人的爱发展起来的。

从中可以得出我自己也是我的爱的对象，同他人没有区别的结论。对自己的生活、幸福、成长以及自由的肯定是以爱的能力为基础的，这就是说，看你有没有能力关怀人、尊重人，有无责任心和是否了解人。如果一个人有能力创造性地爱，那他必然也爱自己，但如果他只爱别人，那他就是没有能力爱。

我们可以假设：爱自己和爱他人平行存在，——那我们如何来解释显然是排斥一切关心他人的利己呢？利己者只对自己感兴趣，一切为我所用，他们体会不到“给”的愉快，而只想“得”。周围的一切，凡是能从中取利的，他们才感兴趣。

利己者眼里只有自己，总是按照对自己是否有利的标准来判断一切人和一切事物，他们原则上没有爱的能力。这一结论难道不正好证明了对自己的关心和对别人的关心只能两者择一吗？是不是应该把利己和自爱看作是一回事才正确呢？但如果这么认为就完全错了，这一错误在自爱这个问题上已经导致许多不正确的结论。利己和自爱绝不是一回事，实际上是互为矛盾的。利己的人不是太爱自己，而是太不爱自己。缺乏对自己的爱和关心表明了这个人内心缺少生命力，并会使他感到空虚和失望。在必要时这个不幸和胆怯的人会通过各种其他的满足来弥补他失去的幸福。他看上去似乎非常关心自己，实际上只是试图通过对自己的关心去掩盖和补充自己缺乏爱的能力。弗洛伊德的观点是利己者就是自恋者，他们把对别人的爱用到自己身上。利己者没有爱别人的能力这是对的，当他们也同样没有能力爱自己。

如果我们把利己同在一个过度忧虑的孩子的母亲身上可以看到的那种占有欲作一比较，就更容易了解什么是利己。母亲一方面真诚地相信，她对自己的孩子特别地好，但另一方面她确实能感觉到对她宠爱的对象有一种几乎已经觉察不到的敌意。母亲之所以对孩子这么忧虑重重，并不是因为她太爱孩子，而是因为她要以此来弥补自己缺乏爱孩子的能力。

我们的这一关于利己本质的理论符合精神分析学家在治疗“忘我”症时所获得的经验。“忘我”是神经病的一种症兆，在为数不少的患者身上可以看到这种症兆，只是这些人一般来说不是受这种症兆，而是受到与这一症兆有关的其他的病兆，如厌世、虚弱、失去工作能力和处理不好爱情问题等的折磨。但是“忘我”不是像我上面所说的被看作是一种病兆，在大多数情况下“忘我”被看作是值得自豪的、唯一令人满意的性格特点。“忘我”的人一无所求，他只为“别人活着”，而且因为不重视自己而感到自豪。但一旦他发现，尽管他那么忘我可还是感到不幸，他同别人的关系仍然不令人满意，他就会感到吃惊。精神分析表明，这种“忘我”是一种病兆，而且常常会是主要病兆之一。患者没有能力爱，也没有能力使自己快活，他对生活充满了敌意，在他的忘我后面隐藏着一种很强的常常是自己意识不到的自私性，我们只有把他的“忘我”看作是一种病兆，使他克服缺乏创造力的缺点，也就是克服造成“忘我”以及其他病兆的根源，他才会得到痊愈。

忘我的本质特别表现在对其他人的影响上——在我们的文化中最常见的表现是“忘我”的母亲对自己孩子的影响。母亲认为孩子可以通过她的“忘我”认识到什么是被人爱，认识并学会什么是爱。但是她的“忘我”所造成的效果往往违背她的意愿。孩子们并没有表现出他们是幸福的，他们是被人爱的；他们一个个胆小，紧张，担心受母亲的责备并想方设法满足母亲的愿望。一般来说他们会受到母亲的那种隐蔽在深处的对生活的敌意和恐惧的传染，他们更多地是能感觉到，而不是认识到这点。总而言之，“忘我”的母亲的影响同利己者的影响并无多大区别，而且常常是前者

甚于后者；因为母亲的忘我会阻止孩子对自己提出批评。孩子们的生活在一种不能使母亲失望的压力下，在道德的假面具下人们在教育他们要轻视生活。如果有机会，可以观察一下一个能真正自爱的母亲对孩子会产生什么影响，从而可以确定，再没有比一个能自爱的母亲在体验爱情、欢乐和幸福方面对孩子产生更积极的影响了。

爱克哈特（中世纪德意志神秘主义哲学家和神学家。他认为上帝即万物，万物即上帝；通过自己的灵性，人即可与上帝合而为一，与万物混成一体，获得真正的自由。——译者注）有一句格言，最精辟地总结了关于自爱的思想。他说：“你若爱己，那就会爱所有的人如爱己。你若对一个人的爱少于爱己，如果你不是爱所有的人如同爱己，如果你不是在一个人身上爱所有的人——因为这个人就是上帝和人。一个既爱自己又爱他人如同爱己的人就是这样的人，一个值得这样评价的人。”

（5）神爱

上面已经确定我们之所以追求爱是因为我们体验到人与人之间的隔膜，因此就要求通过人与人的结合去消除这种隔膜。爱的宗教形式，对神的爱从心理学来看亦无两样，也出自于消除隔膜，要求统一的追求。事实上对神的爱同对人的爱一样，也有多种形式，同时这些形式之间的区别很大一部分也与各种爱情形式之间的区别雷同。

在所有的信神宗教中，无论是在一神教还是在多神教中，神体现最高价值，体现至善至美。因此神的特殊意义往往取决于什么是人认为的至善至美，所以在分析神的概念时应该首先分析信神的人的性格结构。

人类发展的标志根据我们现有的了解是人脱离大自然，脱离母亲，脱离血缘的联系。在人类历史的开端，尽管人被赶出同大自然的原始和谐，但人始终还是紧紧抓住这种低级的联系，并通过这种联系获得一种安全感。人一直还感到自己同动植物界是一致的，并企图通过同自然界的一致找到统一。许多原始的宗教证明了这一发展阶段。动物被当作图腾受到崇敬；在大的宗教节日和打仗的时候人们戴上动物假面具或者把一种动物当作神来礼拜。当人的技能发展到出现手工劳动和制作艺术品阶段时，当人不再是只依靠大自然的赐物时——也就是靠他找到的瓜果和捕获的猎物为生，人就把他双手劳动的成果变成一个神。在这个阶段人们礼拜泥土、银子和金子做的偶像。人把他自己的力量和技能反射到自己制作的物体上去，并以一种异化的形式礼拜他自己的力量和财物。在更后一个阶段人赋予他的神以人的形象。看起来只有当人对自己的了解深刻了，并且发现了人是世界上最伟大、最高贵的“物体”时，才可能这么做。在这个神人同形的阶段，我们可以看到这一发展有两种趋势。一种趋势同神的阴性和阳性的发展有关，另一种趋势同人所达到的成熟程度有关，人的成熟程度决定了人的诸神的本质以及人对神的爱的形式。

我们首先来谈谈宗教是如何从以母亲为中心的阶段发展到以父亲为神的阶段的。十九世纪中叶巴霍芬和摩尔根的发掘物尽管没有得到学术界大

多数人士的承认，但是他们的这些伟大的、决定性的发现毫无疑问地证明了，至少在许多文化中，在父系社会以前就曾存在过宗教的母系社会阶段。在母系社会阶段母亲是最高的生命，她就是神，也是家庭和社会的权威。为了理解以母为神的宗教本质，我们只需回想一下我们上面谈过的母爱的本质。母爱是无条件的，母爱保护一切，促进一切。正因为母爱是无条件的，所以是无法控制和不能通过努力获取的。母爱的存在给予所爱之人一种祝福的感受，缺少母爱就会引起一种惘然若失和绝望的感受。母亲热爱孩子，是因为这是她的孩子，而不是因为孩子表现优秀和听话，或者孩子能满足她的愿望和要求，所以母爱的基础是平等，所有的人都是平等的，因为他们都是母亲的孩子，因为他们都是大地母亲之子。

人类进化的下一阶段——这也是我们十分了解、无须靠资料恢复原样的唯一阶段——是父系社会阶段。。在这一阶段母亲从最高的地位被赶了下来，父亲成为最高生命，而且不仅在宗教中，在社会上亦是如此。父爱的基本点是父爱是有条件的，并且规定原则和法律，父亲对孩子的爱取决于孩子服从他的程度。父亲最喜欢那个与他本人最相像、最听话和最合适当他继承人的儿子。（父系社会的发展同私有制的发展是平行的。）因此父系社会是有等级的；兄弟之间原有的平等让位于不平等和争坐第一把交椅的竞争。无论在印度的、埃及的或者古希腊的文化中，还是在犹太——基督教和伊斯兰教中，我们都可以找得到信奉男性神的父系社会，在有些社会是一个主神主宰诸神，而在有的社会，人们只信奉一个主神。但是人追求母爱的愿望并没有彻底地从内心铲除，所以不足为奇，慈母的形象也不可能被驱逐出罗马万神庙。在犹太教中，母神的许多特点出现在神秘主义的各种流派中。在天主教中，圣母院和圣母玛丽亚象征着母亲的形象。就是在新教中，母亲的形象也没有完全消失，只是更隐蔽些罢了。路德提出的最重要的原则是：人所做的一切都不能唤起上帝的爱；上帝的爱是恩赐，宗教的态度就是信赖这一恩赐和把自己变成弱小和需要帮助之人；没有任何善行能影响上帝或者能促使上帝爱我们。路德的原则同天主教的教义没什么两样。所以尽管路德教义具有以男子为中心的性质，但仍具有隐蔽的母性成分。

我必须提一下父系成分和母系成分在宗教中的区别，用以说明神爱的性质取决于这两种因素在宗教中所占据的相对比重。父系成分就是让我象爱一个父亲那样爱神；我应该相信神是正义和严格的，神赏罚分明，神最终会把我看作是他心爱的儿子，就如上帝选中了亚伯拉罕，艾萨克偏爱他的儿子雅各布和上帝偏爱他挑选出来的人一样。宗教的母系一面就是我爱上帝如爱包罗万象的母亲一样。我信赖她的爱；不管我如何贫穷，如何卑微，不管我犯有多少罪孽，母亲将永远爱我，永远不会爱其他的孩子胜过于爱我。不管发生什么事——母亲将帮助我，拯救我，祝福我。当然我对神的爱和神对我的爱不可分割。如果神是一个父亲，他爱我如儿子，我爱他如父亲。如果神是一个母亲，那我和她的爱也是一样。

但在神爱中，父系和母系的成分的区别只是决定神爱本质的一个因素。另一个因素是每个个人在他对神的概念的理解和对神的爱的方面所达到的成熟程度。

当人类从以母亲为中心的社会结构进化到以父亲为中心的社会结构以后，我们可以从父系社会的宗教发展中看到对神的爱有一个不断成熟的过程。一开始，我们看到的是一个专制的、妒忌心十足的神。上帝把他自己创造的人看作是自己的私有财产，上帝可以随心所欲地摆弄人。这就是上帝把人从天堂里赶出来，不让人吃辨别善恶之树的果子，从而也变成神的阶段。在这个阶段，上帝还决定用洪水来消灭人类，因为没有一个人能给他带来欢乐——只有他心爱的儿子诺亚活了下来。在这个阶段上帝还要求亚伯拉罕杀死他唯一心爱的儿子，以证明他对上帝的爱。与此同时也开始了一个新阶段。上帝同诺亚缔约，上帝答应不再消灭人类——上帝通过缔约承担责任。上帝不仅受他许下的诺言之约束，而且也受到他自己的原则，即正义的原则之约束。在这个原则的基础上，上帝不得不同意亚伯拉罕的要求：如果至少有十个义人在，就得宽恕所多玛城。这个新阶段不断地发展，一直到上帝从一个专制的部落首领的形象变成一个慈爱的父亲，一个受他自己立下的原则约束的父亲。然后又从父亲的形象变成正义、真理和爱的原则的象征。上帝是爱，是正义。发展到这一阶段上帝就不再是一个人，一个男人和一个父亲。上帝成为统一各种现象的原则。上帝不可能有自己的名字。因为只有物体、人、有限的东西才能有名字。上帝既不是人又不是物，怎么会有名字呢？

这一发展最令人信服的例子是圣经里上帝在摩西面前现身的故事。摩西说如果他不把上帝的名字告诉以色列人，他们是不会相信他是神派来的。（因为偶像崇拜者不会相信没有名字的上帝，偶像的本质就是偶像有名字。）这时上帝向摩西妥协，上帝对摩西说，我的名字叫“我是现存者，我将永存”。（这比通常的译法“我将成为我应该成为的样子”要精确。希伯来文的形式表达过去，而不是将来。）“我是现存者，我将永存”意味上帝不是有限的，上帝不是人也不是物。这一句子的适当译法应该是：告诉他们，“我的名字叫无名”。所以禁止画上帝的像，滥叫上帝的名字或者干脆禁止称呼上帝的名字都是为了使人从上帝是父亲，上帝是人的观念中解放出来。在此基础上发展起来的神学进一步深化了这一思想，以至于今天谈上帝时不能用肯定的形容词。如果有人说上帝是智慧的、伟大的、善良的，这又是意味着上帝是个人，所以我们最多只能说上帝不是什么，即用否定的形容词，那就是：上帝不是有限的，不在热恋，不是无理的。我越知道上帝不是什么，就越了解上帝。

如果我们继续探讨单神主义这一思想不断完善的过程，我们得出的唯一结论就会是：不要提上帝的名字，不要谈论上帝。这样上帝就变成了在单神神学中所应该具有的形象，也就是根本无法表达的形象。这样上帝就体现了万物之基础的统一，体现了一切生存的基础。上帝就成为真理、爱和正义。

很明显，从神人同形进化到单神原则的过程中就产生了对神爱本质理解的全部区别。人们可以恨或爱亚伯拉罕的上帝，因为他像父亲一样；有时他降福于你，有时他迁怒于你。因为上帝是父亲，我就是孩子。我还没有从追求全知和全权的虔诚愿望中解脱出来。我还没有达到一定的客观性，以认识作为人的我的局限性，认识我的无知和无能。我就象一个孩子

始终强调应该有一个能帮助我，保护我和惩罚我的父亲——一个我顺从时疼爱我，不顺从时迁怒我的父亲，一个听到我的恭顺便心情舒畅的父亲。很明显大多数人在他们个人的发展过程中还没有克服这一幼稚阶段，因此大多数人信神就是相信一个能帮助自己的父亲——一种幼稚的幻想。尽管宗教的这一概念已经被人类的一些伟大的导师和一小部分人所克服，但这一概念一直还是宗教信仰的主要形式。

弗洛伊德对宗教的这一信仰形式的批判是完全正确的。缺点只在于弗洛伊德没有看到单神宗教的另一方面和这一宗教的真正核心——这一核心导致否定神的概念。一个真正有宗教信仰的人当他按单神思想的本质行事，那他就不是请求神给予他什么，而且也不期待从神那儿得到什么；他爱神不是像一个孩子爱他的父亲或爱他的母亲。他更多的是达到一种谦恭的态度，他知道他对神是一无所知的。“神”对他来说变成了一种象征，人在他早期的进化阶段中就已经通过这一象征表达了他所要追求之物，那就是爱、真理和正义。他相信“神”体现的各种原则。他诚实思考，生活在爱和正义中，并感到只有能够使他充分发展自己力量的生活才是有意义的——这样的生活是唯一有价值的现实，是“最终知识”的唯一对象。终于他就不再谈论神，也不再提神的名字。爱神——如果我们想在这儿再使用一下这个词的话——就意味着努力达到爱的全部能力，努力在我们内心实现神。

从这一观点出发，单神思想的逻辑结论就是否定全部“神学”，否定全部“有关神的知识”。但是这一激进的观点同非单神宗教，譬如早期的佛教或者道教之间还存在着一种区别。

一切信神的体系以及非“神学”的神秘主义体系是以一种精神实体为前提，这一精神实体超越人，并对人的精神力量以及追求拯救和新生的努力赋予意义和价值。在非信神的宗教体系中，不存在什么置身于人体之外和超越人的精神实体。爱、理智和正义的范畴之所以存在是因为人在进化的过程中有能力发展他内心的力量。从这一观点出发，生活除了人赋予的意义外是没有别的“意义”的。

在我谈了对神的爱这个问题以后，我想声明一点，我本人不是按照宗教的观点思考的，神的概念对我来说仅仅是一定历史时期的产物；通过这一概念人表达了在一个特定的历史阶段人对他自己最高力量的体验，以及追求真理和统一的努力。但我还是相信彻底的单神主义和不体验精神实体的非信神宗教所得出的结论虽然不同，但不是相互排斥的。

这里神爱的问题又多了一层新的意义，我们必须去研究它，以把握这一问题的复杂性。我这里主要是探讨东方（中国，印度）和西方的一个根本区别，也就是逻辑概念的区别。自亚里士多德以来，西方世界一直遵循亚里士多德哲学的逻辑概念。这一逻辑的基础是同一律——A是A，矛盾律（A不是非A）和排中律（A不能既是A又是非A，也不能既不是A又不是非A。）亚里士多德用下面一句话很清楚地表达了他的论点，他说：“同一个宾语不可能既属于这一主语，又不属于这一主语……这是所有原则中最基本的原则。”

亚里士多德逻辑的这一公理对我们的思维习惯影响如此之深，以至于我们觉得这一公理天经地义，而“X既是A，又不是A”的论调则是荒谬的。

同亚里士多德逻辑对立的是人们称为悖论逻辑的理论，也就是A和非A都为X的宾语，但不相互排斥的假设。在中国和印度的思想中这种逻辑占主导地位，在赫拉克利特哲学中亦是如此——最后这一逻辑成为黑格尔和马克思的逻辑，被称作“辩证法”。老子十分精辟地表达了悖论逻辑的普遍原则：“明道若非”。而庄子说：“一亦为一，非一亦为一。”悖论逻辑的这些提法都是肯定的：既是又不是。还有另一种否定的提法，那就是既不是这又不是那。前者可以在道家、赫拉克利特哲学以及黑格尔哲学中找到，而后者则经常出现在印度哲学中。

如果我在这儿详细地分析亚里士多德逻辑和悖论逻辑之间的区别，就一定会超出这本书的范围。尽管如此，我还是想提出几点以使读者对这一区别有所了解。

在西方的思想中悖论逻辑最早出现在赫拉克利特的哲学中。赫拉克利特认为矛盾的冲突是全部生存的基础。他说：“你们不明白矛盾的东西本身并不矛盾：那是一种相反相成的关系就象琴弓和琴一样。”他还更为清楚地表达了这个思想，他说：“我们不能两次走进同一条河里；是我们又不是我们。”他又说：“在我们身上生于死，梦与醒，少于老永远是同一个东西。”在老子的哲学里同样的思想通过诗的形式得以表达。道家悖论思维的一个典型说法是：“重为轻根，静为躁君”，或者是：“道常无为而无不为。”还有：“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。”同印度和苏格拉底的思想一样，在道家思想中思考能引起的最高的东西就是知道自己的无知。“知不知，尚矣，不知知，病也”。最高之神是不可能有名字的，这只是这种哲学的一种结论。最终的现实，最终的一体既不能在语言中，也不可能在思想上得到表达。老子认为：“道可道；非常道。名可名；非常名。”他还说：“视之不见，名曰夷，听之不闻，名曰希，搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。”老子还有一种说法，那就是“知者不言，言者不知。”

婆罗门的哲学是研究（现象的）多样性和统一（婆罗门）之间的联系。但是无论在印度还是在中国，这种哲学都不夹杂二元论的立场。和谐（统一）存在于产生和谐的那个矛盾的主张中。“婆罗门的思想从一开始就是围绕同时存在的对抗物的矛盾——以及现象世界的可把握的力量及形式的一致性……”宇宙和人的最终力量既超越意识的范畴，也超越感官的范畴，因此这种力量“既不是这个又不是那个”。齐梅尔指出“在这种严格说来是非二元论的实现中，不存在真实和非真实之间的对立”。婆罗门的思想家在寻找隐藏在多样性后面的统一时得出下列结论：可见的一对矛盾不是反映事物的本质，而是反映感觉到的精神的本质。感觉到的思想必须超越本身才能达到真正的现实。矛盾是人的精神的一种范畴，其本身不是现实的因素。在《梨俱吠陀》中这一原则是这么表达的：“我是两样东西，是生命之力量，又是生命之材料，我同时是两者。”这一思想的最终结论是：只有在矛盾中思想才有能力感觉，而这一最终结论又引起了吠陀教的一个更为明确的思想，那就是思想——包括其各种细微的差别——只

是“无知的一个更为细微的界限，实际上是幻象的所有欺骗性表现中最细微的表现”。

悖论逻辑对神的概念具有根本性的意义。只要神体现最终现实，只要人的精神只能在矛盾中感觉现实，就不可能对神下一个肯定的定义。在吠檀多经中一个全知和全权的神是无知的最高形式，这里我们就可以看到这一思想同道家的无名，同向摩西现身的无名上帝以及同爱克哈特的“绝对虚无”是有联系的。人只能认识否定，而不能认识对最终实体的肯定。“人根本不可能知道神是什么，人也许能知道一些神不是什么……这样理智就不会满足于任何物体，而是越来越渴望追求最终的至善至美。”对爱克哈特来说“神明就是否定之否定，否认之否认……所有创造物内部都有一种否定，否定自己是另外一种事物”。由此就可得出，对爱克哈特大师来说神只是“绝对虚无”，就象最终现实对喀巴拉（原意为“传授之教义”，犹如犹太教神秘主义体系。——译者注）来说是无穷一样。

我上面谈到了亚里士多德逻辑同悖论逻辑之间的区别，这样就为我下面阐明这两种逻辑对神爱概念理解的区别打下了基础。悖论逻辑的导师认为人只有在现实的矛盾中才能感觉现实，人永远无法在思想上把握最终实体，把握宇宙。这一理论的结论就是人们不应该把从思想上找到答案看作最终目的。思想只能使我们认识到思想不能使我们作出最终回答，思想的世界囿于悖理之中。最终把握世界的唯一可能性不在思想，而在体验统一。这样悖论逻辑就导致下列结论：对神的爱既不是从思想上了解神，也不是指自己爱神的思想，而是在爱的体验中体验自己同神的一致。

这样就又得出了人要重视正确生活道路的结论。人的全部生活，每一件微不足道和每一件事关重大的行动都取决于对神的了解，但这种了解不是通过正确的思考，而是通过正确的行动得来的。这一点在东方宗教中表现尤为明显。无论是婆罗门教，佛教还是道教，宗教的最终目的不是正确的信仰，而是正确的行动。在犹太教中也可以找到这一点。在犹太教的传统中，几乎没有出现过由信仰引起的教会分裂。（大的例外——如法利赛人和撒都人之间的争吵——主要是两个对立的社会阶级之间的冲突。）在犹太教的信仰中，重点（特别从公元开始以来）是选择正确的生活道路，也就是“Halacha”。（这个词的意义同“道”相似。）

在现代思想中，斯宾诺莎、马克思和弗洛伊德都提出同样的原则。在斯宾诺莎的哲学中，重点已从正确的信仰转移到正确的生活道路。马克思也提出这一原则，这表现在他说：“哲学家们用不同的方式解释世界，但问题却在改造世界。”弗洛伊德的悖论逻辑使他发现了心理分析疗法的过程，也就是更加深入体验自己的过程。

悖论逻辑不是把重点放在思想上，而把重点放在体验上。这一态度引起了一系列其他的后果。首先引起宽容，这一点我们可以在印度和中国的宗教发展中看到。如果正确的思想不是最终真理，不是导致拯救的道路，那么就没有理由反对由于不同思想得出不同结论的人。几个男子在黑暗中摸一头象的故事十分优美地体现了这一宽容：那个摸到象鼻子的人说：“这头动物像一个水烟筒。”另一个摸到大象耳朵的人说：“这头动物

象一把扇子”。第三个摸到大象的腿，他把大象说成是一根柱子。

悖论逻辑引起的第二个变化是应该重视改造人，而不是一方面发展教义，另一方面发展科学。从印度、中国和神秘主义的宗教立场出发，人的宗教任务不在于正确思考，而是要得到体验并且要在聚精会神的禅坐过程中同一结成一体。

但是西方思想的主流完全不同。正因为人们相信在正确的思想中会找到最终真理，所以就把主要重点放在思想上，当然也没有把正确行动看得不重要。在宗教的发展中，这一点就导致了产生教义，产生解释教义的各种观点和对“不信教者和教派人员”的不耐心。另外还导致了把信仰神看作是宗教态度的主要目的。当然这并不意味着在西方不存在正确生活道路的概念，但尽管如此信仰神的人——即使他并没有体验神——也觉得自己比那些虽然体验到神，但却不“相信”神的人要高一等。

强调思考还造成了另一个历史上看来是极其重要的后果。认为在思考中能找到真理的观点不仅导致教义的出现，而且也导致科学的发展。在科学的思维中，只有准确的思想是成立的，这一点既体现在要认真思考，也体现在把科学的思考运用到实践中去，也就是使用到技术中去。

因此东方的思想导致宽容和努力改造人自身（但不导致技术），与此相反，西方的立场导致不宽容、教义和科学、天主教和原子能的发现。

上面我们已经简单地论及了在神爱这个问题上两种不同的立场所产生的不同后果，因此现在只需要再总结一下。

在占统治地位的西方宗教中对神的爱基本上就是相信神，相信神的存在，相信神的正义和神的爱。对神的爱基本上是一种思想上的体验。在东方宗教中和在西方的神秘主义中对神的爱是一种对统一和爱的强烈感情体验，这种体验同生活中的每一种爱神的表现不可分割。爱克哈特最为极端地描绘了这一状态：“我将会变成神，神会让我像他的存在那样起作用，而且我们将成为一体，而不是两体；在活生生的神身上确实看不到神和人的任何区别……有一些头脑简单的人说，他们看见了神，就好像神站在那里，他们站在这里。神不会这样，神和我是一体。通过认识我把神纳入心中，通过爱我进入神身中。”

这里我们可以看到对父母的爱和对神的爱之间存在着十分重要的一致性。孩子一开始感到母亲是“一切存在的基础，而与之紧紧相连“。他感到自己弱小无力，需要包罗万象的母爱。然后孩子又转向父亲，把父亲看作是他的偏爱的新的中心，父亲成了他的思想和行动的准则。在这个阶段，孩子的动机是要求得到父亲的赞扬和避免父亲对他的不悦。在全面成熟的阶段，人从母亲和父亲这两个保护和发号司令的权力形象中解放出来，他在自己身上建立起父亲和母亲的原则。他成为自己的父亲和他自己的母亲，他是父亲又是母亲。在人类历史上我们看到，或可以预知这一发展：对神的爱一开始是完全依赖同母神的联系，然后发展到无条件的服从一个像父亲那样的神，最后发展到成熟的阶段。在这个阶段，神不再是独立于人之外的势力，人自己就体现了爱和正义的原则并同神合二为一，而且人

只是在一种充满诗意的象征意义上谈及神。

从以上的考虑中可以得出对神的爱不能脱离对父母的爱。如果一个人不能超越他同母亲、部族、民族的乱伦的联系，如果他继续停留在依赖一个惩罚他或者赞赏他的父亲的阶段，或者依赖别人的权威的阶段，那他也不可能发展对神的成熟的爱；他的信仰只可能是宗教的早期阶段的信神形式，也就是他体验到的神不是一个能保护他的母亲，就是一个赏罚分明的父亲。

在现代宗教中，我们可以看到宗教的全部发展阶段——从最早、最原始的阶段到最高级的发展阶段。“神”这个词既意味部落的首领，也意味着“绝对虚无”，同时每个人也以同样的方式——如弗洛伊德指出的那样在他的潜意识中保留各个阶段继续发展的可能性。问题只在于他的发展达到了哪一个高度。但是有一点是肯定的：他对神的爱的本质符合他对人的爱的本质——因为这种本质被掩盖起来而且被越来越先进的爱情理论合理化了。此外对人的爱虽然直接表现在同家庭的联系上，但最终还是由人所生活的社会的结构所决定。如果社会结构要求人服从一种权威——服从市场或者舆论的公开的或者匿名的权威——那么对神和对人的爱必定时幼稚的，并且远远脱离其根源可以在单神宗教的历史中找到的成熟的思想。

第三章 爱情及其在当代西方社会的衰亡

如果爱情是那些具有创造性和成熟性格的人的一种能力，那么由此可以得出结论：每一个在一个特定社会生活的人的爱的能力取决于这一社会对这个人的性格的影响。当我们谈到当代西方社会的爱情时，我们要提出下列问题，即西方文明的社会结构以及这一社会结构产生的精神是否会促进爱情的发展。提出这一问题就意味着要对此作出否定的回答。任何一个客观地观察我们西方生活的人都会毫不犹豫地说爱情——博爱、母爱和性爱在西方是罕见的现象，许多假爱情的形式取代了它们的位置，而这些假爱情的形式实际上只是爱情的衰亡的形式。

资本主义社会一方面是以政治上的自由原则，另一方面是以市场作为调整一切经济活动，因此也是调节一切社会关系的原则为基础的。货物市场决定进行货物交换的条件。劳动力市场调节劳动力的买卖。有用的物和有用的人的精力和技巧都变成价值，这些价值根据市场的条件自愿公平地进行交换。譬如说鞋吧，一旦市场上没人问津，即使鞋本身是有用和必需的，也会失去任何经济价值（交换价值）。人的力气和技巧亦是如此。资本的拥有者可以购买劳动力，并命令劳动力为其资本的有利投资而劳动。劳动力的拥有者必须根据当时的市场条件出售其劳动力，才不至于挨饿。这种经济结构反映在价值的高低级别上。资本统治劳动力，无生命的物体要比劳动力，要比人的才能和一切有生命的物体价值要高。占有要高于存在。

这一结构从一开始就是资本主义的基础。尽管这一社会结构至今仍然是现代资本主义的标志，但有一些因素起了变化，这些因素赋予现代资本主义新的特点，并对现代人的性格结构产生深远的影响。我们看到资本主义发展的结果是资本不断集中。大企业不断地扩大，而小企业越来越受排挤。在大企业中，资本的所有权越来越同资本的管理权分开。几十万股票持有者是企业的“占有者”。管理企业的则是管理官僚阶层，他们虽然薪俸甚高，但企业并不属于他们。这些官僚不仅对获取大量利润感兴趣，而且也热衷于不断扩大企业，从而不断扩大他们自己的权力。资本的日趋集中和强大的管理官僚阶层的形成也表现在工人运动的发展中。工会把劳动力组织起来，使得工人不必在劳动力市场上孤军作战。工人成为大工会的成员，而这些大工会也同样被强大的官僚阶层所管理，并代表工人去同工业巨头对峙。无论在资本领域，还是在劳动力领域，个人的主动性被官僚阶层所取代。越来越多的人失去独立性，依附于庞大的经济帝国的官僚阶层。

资本集中带来的另一个决定性特点是劳动组织的特殊形式，这也是现代资本主义的特点之一。高度集中、分工严密的企业导致一种新的劳动组织，在这一组织中个人失去了个性，而成为机器中一个可以随时调换的齿轮。现代资本主义中个人的问题可以归纳如下：

现代资本主义需要大批能在一起协调工作的人。这些人对消费的需求越来越高，但他们的口味是标准化的，既容易受到控制，又能预测。现代资本主义需要的人是一方面能感觉到自己是自由和独立的并相信自己不屈服于任何权威、原则和良心，另一方面他们又准备执行命令，完成别人交给的任务，服服贴贴地进入社会这部机器中去，规规矩矩地听人摆布，自愿服从领导，盲目地受人指挥——只有一个例外，那就是他们要不遗余力地干活，永远地发挥作用和力争晋升。

那结果是什么呢？如果就是现代人对自己、对同代人和对大自然产生异化。他变成一种商品，体验到自己的生命力实际是一笔资本，这笔资本在既定的市场条件下要给他带来最大的利润。人与人之间的关系从本质上来看是互为陌生的，是自动机器之间的关系，其安全感的基础就是要想方设法靠拢一群人，在思想、感情和行动中同这一群人保持一致。虽然每个人都努力同别人接近，但实际上都是孤独的，充满了不安全感、恐惧感和负罪感。只要人与人之间的隔膜得不到克服，这种感觉就会不断出现。但我们的文明提供了各种可能性，使人们感觉不到这种孤独。这首先就是人们每天都重复着千篇一律僵化的机械性工作，这种工作秩序使他们不再自觉地感到人追求超越和统一的基本要求。但是光靠这个还不行，因此人就通过享受，通过娱乐工业提供的音乐、画片，以及通过不断地购买新的物品去减少这种尚未意识到的绝望。事实上现代人很像休克斯勒尔（1894-1963，美国作家，深受佛教的影响。——译者注）在他的《美丽的新世界》一书中描绘的那付样子："营养充分，穿戴讲究，性欲得到满足，但却没有自我，同他同时代的人也只有表面的接触。"现代人的宗旨正如休克斯勒尔简明扼要地总结的那样是"今朝有酒今朝醉"或者是"今日，人人幸福"的颂词。现代人的幸福就是享受，就是满足消费和同一群人同化的要求。他们消费商品、图片、食品、饮料、香烟、人、杂志、书籍、电影，真是无其不有。世界只是为了填饱他们的肚子，就象一个巨大的苹果，一个巨大的酒瓶和一个巨大的乳房，而我们是婴儿，永远在期待，在希望，却永远是个失意者。我们的性格努力地适应进行交换、接受和消费的要求。所有的一切——精神的和物质的东西——都成为交换和消费的对象。

至于爱情，当然也完全符合现代人的社会性格。自动机器是不会爱的，它们只能交换"一揽子特性"，想做一笔好买卖。在这一异化了的结构中，人在爱情上的基本要求是"结伴"思想，这在婚姻中表现得尤为突出。在无数宣传美满婚姻的文章中，一对毫无摩擦的伴侣被奉为是理想的结合。这一宣传同社会要求职员应得心应手的标准毫无两样。这个职员必须"相应独立"，是一个很好的合作者，宽容，同时又具有进取心，对生活的要求又很高。正像婚姻顾问对我们介绍的那样，一个丈夫应该理解他的"妻子"，并是她的帮手。他应该赞赏她妻子的新衣服，也要称赞她做的饭菜。而每当丈夫疲劳不堪、怨气十足地回家来时，妻子则应该体谅他，当丈夫谈到职业上的麻烦事时，妻子应该注意听他讲。如果丈夫忘记了她的生日，妻子不应该生气，而应该通情达理。所有这一切无非是表明这两个人的关系如上了油一样毫无摩擦，但这两个人一辈子都会互不了解，永远达不到"中心关系"，而是敬如宾客，只是尽力使对方舒适而已。这样的爱情和婚姻概念实际上是强调保护自己免遭不可忍受的孤独感的侵袭。

在“爱情”中人们终于找到了避风港。两个人结成用以反对全世界的同盟，却把这种两个人的自私看作是爱情和信赖。

强调结伴的精神，强调相互之间的宽容是一个比较新的发展。在第一次世界大战后的那段日子起作用的是另一种爱情公式。那时性的相互满足是令人满意的爱情关系，特别是幸福婚姻的基础。人们认为造成许多不幸婚姻的原因是夫妇在性生活上不能很好地“配合”，而根源是缺乏对性生活的正确态度，也就是一方或双方都没能很好地掌握性生活的技巧。为了“消除”这种缺陷和帮助那些不能相爱的不幸的夫妇，许多书里都提供了各种正确的性态度的建议和说明，并多多少少许诺只要这样，幸福和爱情就会油然而生。其基本思想是：爱情是性生活得到满足的产物，如果男女双方学会在性生活上使对方满足，他俩就会相爱。这一点完全符合社会上流行的幻想，即正确的技术不仅能解决工业生产的问题，也能解决人的问题。人们没有看到，与此相反的观点才恰恰是正确的。

爱情不是性满足的结果，而是性的幸福，甚至掌握所谓的性技巧也是爱情的结果。如果一定要证实这一观点，除了日常的观察外，还可以求助于精神分析治疗的许多具体实例。对最经常出现的性问题的研究——妇女的性冷淡，男子心理上的各种严重的或不太严重的阳痿形式——表明产生这些问题的原因不在于缺乏技巧，而是这些男女的胆怯心理使他们失去爱的能力。害怕异性、憎恨异性是造成这些困难的原因，这些困难阻止他们献出自己和自发地行动，使他们在生理上无法忍受异性的靠近。如果一个有性障碍的人能从他的恐惧和憎恨中摆脱出来，他就会获得爱的能力，他的性问题也就解决了。如果不能摆脱出来，即使有再多的性技术的知识也无济于事。

尽管精神分析治疗的经验已经证明正确掌握性技巧就能产生幸福和爱的观点是错误的，但是产生这一观点的基本思想，即爱情是男女双方性满足的产物，却大大地受到弗洛伊德思想的影响。弗洛伊德认为爱情从根本上来说是一种性现象。“性爱能给人以最大的满足，而且给人一种幸福的样板。这种经验可以用来说明，应该继续在性关系方面寻找人对幸福的满足，并要把性作为生活的重点。”博爱的体验在弗洛伊德眼里也是性要求的结果，但是在这种要求上性本能变成了一种“无目的性的激动”。“这种无目的性的爱情从其渊源来看也是一种纯性感的爱情，并且一直还保留在人的潜意识里”。而统一感——这种统一感构成神秘主义体验的本质并是同另一个人或同时代人紧密结合的根源——则被弗洛伊德称为是一种病态现象，被解释为是要“重新建立无限的自恋”。

这里我们又进了一步，看到对弗洛伊德来说爱情本身就是一种非理性的现象。对他来说在非理智的爱情和作为成熟的人的表现的爱情之间不存在区别。在《论移情》一文中弗洛伊德指出，转移爱情从本质上看来同“正常”的爱情没有区别。爱情的产生是同荒谬为邻，是盲目地对待现实，是同年所爱对象的一次转移。作为理性现象的爱情，作为成熟标志的爱情不是弗洛伊德研究的对象，因为他认为这种爱情根本不存在。

但是如果我们过高地估计弗洛伊德的思想对产生“爱情是性吸引力的

产物”这种观点的影响，将会是错误的。从根本上来说因果关系颠倒一下才为正确。弗洛伊德的思想一部分受到十九世纪时代精神的影响，另外他的思想又因第一次世界大战后最初几年的时代精神而得到传播。影响弗洛伊德的思想并使他的看法得以流行的诸因素中的首要因素是对十九世纪末期严格的伦理道德的反动。

决定弗洛伊德理论的第二个因素是当时占主导地位的有关人类学的思想，这种思想是以资本主义的结构为基础。为了证明资本主义符合人的自然要求，就必须先证明人就其本质来看是一个竞争者，是他人的敌人。经济学家根据人具有追求利润的不可遏制的愿望和达尔闻达尔文主义者根据弱肉强食的生物原则都证明了这一观点，而弗洛伊德则通过男人被占有所有女性的愿望所驱使，只是社会的压力迫使他们收敛的观点得出同样的结论。因此按照弗洛伊德的观点所有的男子都相互妒忌，并且即使造成这种妒忌的所有社会和经济的原因都一概消失后，这种妒忌、这种竞争仍将存在。

弗洛伊德的思想最终也受到十九世纪占统治地位的唯物主义的影响。人们认为在生理学的现象中可以找到一切精神现象的基础。因此弗洛伊德认为爱情、憎恨、功名心和妒忌是各种形式的性本能的产物。他没有看到基本的现实是人的生存条件，首先是所有的人都相同的一般境况，然后是社会的特殊结构造成的生活实践。（超越这种类型的唯物主义的最关键的一步是马克思完成的，在马克思的“历史唯物主义”中，身体、本能、要求食物或者占有都不是了解人的关键，关键是人的全部生活过程，人的“生活实践”。）按照弗洛伊德的观点，一切本能的；愿望如果得到毫无保留的满足，就会造成精神上的健康和带来幸福。但临床经验表明，那些一生在性生活方面得到充分满足的男女并不因此而感到幸福，他们甚至常常会因精神上的冲突和病兆而感到痛苦。一切本能的愿望都得到满足不仅不是幸福的基础，而且不能保证人的精神的起码的健康。尽管如此弗洛伊德的思想在第一次世界大战后仍得到广泛流行，这是因为当时在资本主义的精神生活中起了一些变化：重点已经从节俭转移到消费，从通过节俭获得经济上的成功转移到把消费看作是不断扩大市场的基础以及消费是那些被自动化的、胆小怕事的人的主要满足。今朝有酒今朝醉成为物质消耗的原则，也成为性范畴的原则。

把爱情看作是性满足的产物，把爱情看作是结伴思想和防止孤独的避风港，这两种观点是西方社会中爱情衰亡的两种“正常”形式，是由社会决定并造成的爱情病理学。这种病理学有许多个性化的形式，其结局都是自觉地受苦。这些形式被精神分析学家和越来越多的外行称为神经病。下面通过几个例子简明地说明一些经常出现的形式。

造成精神病态爱情的基本条件是“相爱的”一方或双方都牢牢地抓住父亲或母亲的形象，并把他以前对父亲或母亲怀有的感情、期待和恐惧成年后都转移到“所爱者”身上。这些人从来没有超越儿童阶段，成年后还在寻找儿童时代的联系。在这种环境下，这些人在感情生活方面始终是停留在二岁、五岁或十二岁的阶段，但他们的智力和社会能力却符合他们的实际年龄。在严重的情况下，感情上的这种不成熟状态会破坏其社会生活；在不那么严重的情况下这一冲突只限于个人亲密关系的范畴。

我们再回到我们前面已经提到过的以父亲为中心或以母亲为中心的讨论。下面的例子与我们现在经常能看到的病态爱情关系有关，也就是男子在感情发育过程中始终停留在同母亲的联系上。这些男子从来没有断奶，他们始终感到自己是孩子，他们需要母亲的保护、母爱、温暖、关怀和欣赏。他们需要无条件的母爱——得到这种爱只需要一个条件，那就是他们需要这种爱，他们是母亲的孩子，弱小无力。这些人在企图赢得一个女子的爱时，往往和蔼可亲，风度翩翩；如果他们成功了，仍然会保持这副样子。但他们同这个女子的关系（实际上同对所有的人的关系一样）都是表面的，而且不负责任。他们的目的是被人爱，而不是爱自己。在这种类型的人身上往往可以看到很强的虚荣心和没有完全暴露的远大志向。如果他们找到“合适”的妻子，他们就信心十足，觉得自己占了全世界的上风；这时他们对其他人也会和蔼可亲，温文尔雅。但在过了一段时间后他的妻子不再符合他的想象，就会出现冲突和摩擦。如果他妻子不始终如一地欣赏他，如果她要求有自己的生活，希望得到爱和保护，如果她——在极端的情况下——不准备原谅他的外遇（或者不流露对此有一种颇为欣赏的兴趣），这时他就会感到受到很大的伤害和失望。一般来说他还会用“妻子不爱他，自私或者专制”的说法把他的这种感情简单化。很明显，“慈母”对她的令人着迷的“儿子”的任何一个小小的疏忽都被看作是缺乏爱情的表现。这些男子一般来说把他们的文雅举止，和他们愿意使别人高兴的愿望同真正的爱情混淆起来，并因此得出他们受到不公正对待的结论。他们自以为是伟大的恋人，对妻子的不满抱怨不休。

把爱情看作是性满足的产物，把爱情看作是结伴思想和防止孤独的避风港，这两种观点是西方社会中爱情衰亡的两种“正常”形式，是又社会决定造成的爱情病理学。这种病理学有许多个性化的形式，其结局都是自觉地受苦。这些形式被精神分析学家和越来越多的外行称为神经（机能）症。下面通过几个例子简明地说比一些经常出现的形式。

造成神经机能病态爱情的基本条件是“相爱的”一方或双方都牢牢地抓住父亲或母亲的形象，并把他以前对父亲或母亲的怀有的感情、期待和恐惧成年后都转移到“所爱者”身上。这些人从来没有超越儿童阶段，成年后还在寻找儿童时代的联系。在这种环境下，这些人在感情生活方面始终是停留在二岁、五岁或十二岁的阶段，但他们的智力和社会能力却符合他们的实际年龄。在眼中的情况下，感情上的这种不成熟状态会破坏其社会生活；在不能吗眼中的情况下这一冲突只限于个人亲密关系的范畴。

我们再回到我们前面已经提到过的以父亲为中心或以母亲为中心的讨论。下面的例子与我们现在经常能看到的病态爱情关系有关，也就是男子在感情发育过程中始终停留在同母亲的联系上。这些男子从来没有断奶，他们始终感到自己是孩子，他们需要母亲的保护、母爱、温暖、关怀和欣赏。他们需要无条件的母爱——得到这种爱只需要一个条件，那就是他们需要这种爱，他们是母亲的孩子，弱小无力。这些人在企图赢得一个女子的爱时，忘我和蔼可亲，风度翩翩；如果他们成功了，仍然会保持这副样子。但他们同这个女子的关系（实际上同对所有的人的关系一样）都是表面的，而且不负责任。他们的目的是被人爱，而不是爱自己。在这种类型的人身

上往往可一看到很强的虚荣心和没有完全暴露的远大志向。如果他们找到“合适”的妻子，他们就信心十足，觉得自己占了全世界的上风；这时他们对其他人也会和蔼可亲，温文尔雅。但在过了一段时间后他的妻子不再符合他的想象，就会出现冲突和摩擦。如果他妻子不始终如一地欣赏他，如果她要求有自己的生活，希望得到爱和保护，如果她——在极端的情况下——不准备原谅他的外遇（或者不流露对此有一种颇为欣赏的兴趣），这时他就会感到受到很大的伤害和失望。一般来说他还会用“妻子不爱他，自私或者专制”的说法把他的这种感情简单化。很明显，“慈母”对她的令人着迷的“儿子”的任何一个小小的疏忽都被看作是缺乏爱情的表现。这些男子一般来说把他们的文雅举止，和他们愿意是别人高兴的愿望同真正的爱情混淆起来，并因此得出他们受到不公正对待的结论。他们自以为是伟大的恋人，对妻子的不满抱怨不休。

只有在很少的情况下，一个以母亲为中心的男子才能正常地生活。如果他们的母亲是以一种升华的方式“爱他”（也许她虽然专制，但不具有破坏性），如果他的妻子同他的母亲是相同的类型，如果他的特殊才能能使他发挥他的魅力和赢得他人的欣赏（某些杰出的政治家就是这种情况），那么从社会角度来看他已经是“很好地纳入”社会。即使他从来没有达到一个更成熟的精神高度。但是在不少上面所说的有利条件下——当然这是一种更经济的情况——他的爱情升华（尽管不少他们的社会生活）会是巨大的失望；当这种类型的人一旦觉得他被众人所抛弃，就会出现冲突，在很多情况下会产生强烈恐惧和厌世的念头。

在另一种给位严重的病态爱情形式中，患者同母亲的联系更深，也更缺乏理性。在这种情况下，形象地说，问题不在于病人想回到母亲爱护的双臂之中或者给予养料的乳房，而是回到母球接受一切——和破坏一切——的怀抱里。如果说精神健康的本质在于脱离母亲的子宫，进入世界，那么严重精神病的本质就是被母体所吸引，要重新回到母体——也就是被夺走生命。这种联系往往出现在和母亲的关系中，他们的母亲以这种接受——破坏的方式同孩子联系在一起。又时她们是以爱的名义，有时是以履行责任的名义要在自己身上保留孩子，保留成长的孩子以及成年后的孩子。只有通过她们，孩子才能呼吸。这些男子除了一些侮辱女性的表面关系外不可能爱别的女人。她们不能自由和独立，而只能永远是一个残废者或者是一个罪犯。

母亲的具有破坏性的侵吞性的一面是母亲形象中坏的一面。母亲不仅能赋予生命，而且能夺走生命。母亲是活跃生活、也是破坏生活之人。她能创造爱的奇迹——但没有人比她更能伤害人。在宗教的象征中（如印度女神时母和在梦的象征中都可以经常找到母亲的两个截然相反的方面。

神经机能病态的另一个完全不同的形式可以从同父亲相关的病例中找到。

一个相应的例子是一个男子有一个性冷淡感情内向的母亲，而父亲却把他的爱和全部的兴趣倾注在孩子身上（这一部分是母亲冷淡的结果）。他是一个“好父亲”，同时也很专横。他如果对儿子的行为满意，他就称赞他，

送给他礼物，对他很亲切。一旦他对儿子不满，他就会退居一旁或者咒骂儿子。除了父亲的疼爱以为一无所有的孩子就以一种奴隶的方式同父亲联系在一起。他的生活主要目标就是要使父亲高兴——如果他做到了，他就感到幸福、安全和满足。但如果他犯了错误，做了错事，如果他不能讨父亲的欢心，他就感到空虚、没人爱他或受到唾弃。再后来的生活中，这个人总之寻找一个他能以同样的方式与之联系的父亲形象。他的一生始终是依照他说否得到父亲的称赞而上下起落。在社会上这些人常常能获得很大的成功，他们认真、值得信赖和勤奋——先决条件是他们所选定的父亲形象要善于正确地对待他们。他们同女仔的关系则是小心翼翼和有距离的。妇女对他们来说没有中心意义；他们一般对妇女颇有点轻视，这种轻视往往被他们对妇女的像父亲对小姑娘那般的关系所掩饰。一开始，由于他们的男性特点，他们会给妇女留下一些印象；但是一旦嫁给这些男子的妇女发现他们自己在丈夫的生活中只起第二位作用，——而父亲的形象其主要作用——，她们就会越来越失望。但是也有例外的情况，那就是如果其中碰巧也是一父亲为中心的类型——这样她同一个对待她如同一个任性的孩子那样的男子在一起就会感到幸福。

更为复杂的病态爱情形式往往出现在下面的那种人身上，这些人的父母互不相爱，但又善于控制自己，他们既不争吵也不流露自己的不满。同时这些父母同子女的关系也很不自然。一个姑娘在叫里感受到的只是“规规矩矩”的气氛，但同父亲或母亲没有很多接触，因此留在姑娘心中的只是混乱和害怕的清晰。这个姑娘永远不知道父母的感受和想法。在这样的家庭气氛中始终存在着一种不可知和空虚的成分。后果是姑娘完全隐退到自己的小天地里去，而她的这一态度一直可以保持到她后来的爱情关系中去。另外这种回避也是不断滋长的恐惧情绪以及在这个世界无根底的感受所致，最终会导致被虐癖的倾向，因为这是可以体验强力刺激的唯一机会。这些妇女常常愿意他们的丈夫和她们吵闹，而不是正常地、理智地与他们相处，因为只有这样才能够使她们暂时地失去紧张和恐惧的感受。因此她们往往会不自觉地去激怒丈夫，一结束折磨人的空虚。

下面还将介绍几种经常出现的非理性的爱情形式，但不再分析原因——即同年时代发展的一些特殊因素。

不乏少见的假爱情的一种形式——这种形式又常常被人们称为“伟大的爱情”（经常出现在小说和电影里）——是偶像化的爱情。一个没有达到产生自我感觉高度的人（这种自我感觉的基础是创造性地发挥自己的力量）倾向于把自己所爱的人“神化”。他同自己的力量异化并把自己的力量反射到他所爱之人身上，他所爱之人被当做一切爱情、光明和祝福的源泉而受到他的崇拜。在这一过程中，人失去了对他自己力量的觉悟，在被爱者身上失去自己，而不是找到自己。但是从长远来看，由于没有一个人能符合崇拜者的心愿，当然不可避免地就会出现失望，而解决这一问题的方法就是寻找一个新的偶像——有时候会出现恶性循环。这种偶像化爱情形式开始时的特征是爱情体验的强烈性和突发性。这种形式的爱情常常被看作是真正的伟大的爱情；但是恰恰是这种所谓的强烈性和深度性却表现了那些恋爱者的饥渴和孤独。也许不必过分强调的是，我们常常可以看到这种爱情形式相

结合的男女在严重的情况下会给人一对疯子的印象。

另一种假爱情的形式就是人们称之为多愁善感的爱情。这种爱情的本质就是它只能存在于想象中，而不是存在于同另一个人实实在在的结合之中。这类爱情最广泛的形式是用代用品使自己满足，那就是消费爱情电影、爱情小说和爱情歌曲。通过消费这些东西可以使一切没有实现的对爱情、人与人结合和亲近的向往得到满足。那些无力拆除自己与伴侣之间那堵高墙的男女，当他们在银幕上看到悲欢离合的情侣时，会身临其境，感动得热泪盈眶。对许多夫妇来说，银幕是他们体验爱情的唯一可能性——不仅自己是这样，而且两个人会一起成为他人爱恋故事的观众。这要爱情是一个白日梦，他们就能加入进来，但如果爱情成为两个真实的人之间的一种现实关系——他们就僵化了。

多愁善感的爱情的另一种表现是把现时推移到过去，一队夫妇可以通过回忆过去的爱情而受到深深的感动，虽然他们当时根本就没有感受到爱。这种情况和幻想未来的爱情完全一样。不知有多少定过婚的男女或新婚夫妇仍在憧憬未来爱情的想法，尽管她们现在已经开始感觉到对方的无聊。这种倾向符合作为现代人标志的一般态度。现在人不是生活在过去就是生活在未来，但不是现时。他们满怀感伤地回忆童年和母亲——或者为未来制定伟大的计划。不管是通过参与别人的非真正的爱情经历来体验爱情，还是通过把现时推移到过去和未来的方法来躲避爱情的现实，这些抽象的和异化的爱情形式其作用就和鸦片一样，都是为了减轻现实、人的孤独和与世隔绝所带来的痛苦。

神经病态爱情的另一种形式是一套投射做法。这种投射做法能导致回避自己的问题，从而把注意力放到“所爱者”的错误和缺点上。个人在这方面的态度同民族和国家的态度没什么两样。有些人对他人的每一个细微错误的反应都十分灵敏，而对自己的问题和弱点却不闻不问，他们永远是在考虑如何指责对方或者教育对方。如果——常常是这种情况——男女双方都热衷于这么做，那他们俩之间的爱情关系就成为相互的投射。如果我们是专横或无主见的，我就指责对方有这些缺点，并且根据我的性格不是要求他改正就是为此要惩罚他。而对方也同我一样地行事——这样两个人都能回避自己的问题，因此这两个人也就不能采取使他们自己进一步发展的步骤。

投射的另一种形式是把自己的问题投射到孩子身上。首先这种反射常常反射在希望生孩子的愿望上。有些人之所以要孩子是因为他们想把自己的生存问题反射到孩子身上。如果当一个人感到自己没有能力赋予自己的生活一种意义时，他就会试图在他的孩子的生活里找到生活的意义。但是这必然会在自己和孩子身上造成失败的结果。失败的第一个原因是因为每一个人的生存问题只能有自己解决，而不能通过一个代理者。另外一个原因是有这种打算的人恰恰缺乏必要的能力、以引导孩子解决自己的生存问题。同时孩子还往往被当作投射的对象，以缓和父母之间的紧张关系。这些父母常使用的理论就是为了使孩子不是去一个共同的家，所以不愿离婚。但深入的调查结果表明：在这样的“共同的家”中笼罩着的那种紧张和不幸的气氛往往比公开的决裂对孩子的损害更大，因为公开的决裂至少表

示一个人有能力通过一项勇敢地决定来借宿无法忍受的状况。

这里还必须提及一个经常出现的错误，一种幻想，即认为爱情必定意味没有冲突。按“在任何情况下都应避免痛苦和悲伤”的世俗之见，所以现代人也认为，爱情就是意味着没有冲突。他们还以他们所见之争吵都是毁灭性的争论，对双方都没有好处的事实作为理论依据。但是真正的原因在于大多数人的“冲突”实际上都是为了避免真正的冲突。这些冲突只是对一些鸡毛蒜皮的小事产生分歧而已，而这些小事按其本质来看是无法澄清或者无法解决的。但人与人之间的真正冲突——那些不应该被遮掩，也不应该投射到别处的冲突，那些属于人的内在现实并能在人的心灵深处体验到的冲突——绝不是毁灭性的。这些冲突会得到澄清，会带来一种净化，从而是双方能变得更有知识，更坚强。现在我得把我上面讲过的东西再强调一下。

爱情只能产生于这样两个人中间，这两个人都从他们生存的圈子里跳出来并互相结合，同时他们每个人都又能脱离自我中心去体验自己。只有这种“中心体验”才是人的现实，才是生活，才是爱情的基础。这样体验到的爱情是不断地挑战，这种爱情不是避风港，而是一种共同的努力、成长和劳动。如果两个人能从自己的生命的本质出发，体验到通过与自觉地一致，与对方结成一体，而不是逃离自我，那么在这样的基本事实面前，就连和谐、冲突、欢乐和悲伤这样的东西也就只能退居第二位了。“爱情的存在只有一个证明：那就是双方联系的深度和每个所爱之人的活力和生命力。这也是我们所能看到的爱情的唯一成果。”

正如自动机器不能相爱一样，自动机器也不可能爱神，因此神爱所达到的衰亡程度与人爱的衰亡程度相等。这一事实同有些人认为我们是发生在我们时代的宗教复兴的见证人的观点大相径庭。在没有比这种观点更荒唐的了。我们所经历的（即使有例外）无非是回到把神偶像化的时代，和把对神的爱变成符合异化了的人的性格结构。从新捡起把神偶像化的做法是很容易识破的。我们社会上的许多人胆小怕事，没有原则，也没有信赖，除了活下去外没有任何目标，因此他们仍然是孩子并希望在他们需要帮助的时候，能得救于父亲或母亲。在宗教文化中，譬如中世纪的宗教文化中，就是一般人都把神看作是帮助他们的父亲和母亲，这确实是事实。但是他们对待神的态度是很严肃的，他们把按照神的旨意去生活看作是他们生活的目标。可今天已经看不到这种努力了。日常生活同一切宗教价值已截然分开。生活的目的仅仅是为了寻求物质上的享受和劳动力市场上的成功。我们在世界范畴内活动的原则基础是冷漠和自私（后者常常被“个人主义”或者个人“能动性”的叫法所取代）。生活在真正宗教文化中的人也许可以同一个八岁的儿童相比较，儿童一方面把父亲看作是拯救者，但另一方面他已经开始把父亲的教诲和原则接受到自己生活中去。而现代人却像一个三岁的孩子，只有需要夫妻时才招呼他，而自己一个人能玩时，也会很高兴。

在这方面——即依赖人格化的神，却又不实施神的原则——我们更像崇拜偶像的原始部落，而不像生活在中世纪宗教文化中的人。另一方面，我们的宗教状况也反映了当代西方资本主义社会的新特征。在这里，为了

说明问题我想重复一下我前面提到的一些结论。现代人已经变成了一种商品，他体验到的生命力是一笔资本，他可以根据他在人口市场的地位用这笔资本去获得尽可能高的利润。他捅他自己、同他同时代的人和大自然产生异化。他的主要目标是要把他的技能、知识和人格同他人进行有利交换，而那些人则与他一样的行事。生活只有一个目的，那就是要活下去，准则只有一个，那就是做一笔好买卖，满足消费的要求。

在这种情况下神的概念还会意味着什么呢？这一概念已经失去了原有的宗教意义而变得能适应以成功为中心的异化了的文化的要求。当代正在进行的宗教"更新"是要把神的信仰变成一种心理学的手段，用以武装人们更还地投入竞争。

为了帮助人们的商业活动，信仰已经同自我启发和精神分析治疗联系在一起。在二十年代，为了"培养自己的人格"，还并不需要招呼上帝。1938年的畅销书、达尔-卡耐基的《人格能赢得朋友和影响他人》完全是探讨世俗范围内的问题。但是卡耐基这本书当年起的作用今天被由恩-佛-派勒牧师写到另一本畅销书《积极思维的威力》所取代。在这本宗教书里根本就没有提出统治我们社会的追求成功的努力是否符合单神宗教信仰的精神这一问题。恰恰相反，作者对我们的最高目标丝毫没有怀疑而是建议我们把对上帝的信仰和祷告作为手段，以增强我们获得成功的能力。就像一个现代精神病大夫建议商店的职工应该得到幸福，从而能吸引顾客，我们的一些神职人员也建议我们要热爱上帝，一伙的个人的成功。"把上帝当作你的伙伴"这句口号意味着把上帝当作你商业上的伙伴，而不是在爱、正义和真理中同上帝合二为一。正如博爱给非个性的公正代替一样，上帝也变成了高不可攀的宇宙股份有限公司的总经理。人们虽然知道他是存在的，而且领导者公司（当然没有他公司也许还照样发挥作用），可谁也看不见他，尽管如此人们承认他的功绩并"行使自己的责任"。

第四章 爱的实践

以上我们分析了爱的艺术的理论方面的问题，心中我们面临的是一个更为困难的问题，那就是爱的艺术的实践问题。除了进行实践外，难道可以从纸上了解一些有关实践爱的艺术的问题吗？

今天大多数人——包括这本书的许多读者——都希望从别人那里得到如何行动的秘诀，希望别人给它们上“爱情课”，这一事实是增加了我们的困难。我担心那些希望得到秘诀的人在打开这本书最后一章时，会大失所望。爱情是一种个人的体验，每个人只能通过自己并为自己得到这种体验。事实上，几乎我们每一个人，作为孩子，作为青少年或者作为成人都至少有过这方面的最基本的体验。因此讨论爱情的实践问题只能是讨论进行实践的先决条件，也就是实践的最初步骤。而达到目的的最终步骤都得由每个人自己去做出，所以讨论的范畴只限于最初步骤。尽管如此，我相信这场讨论必将有助于掌握爱的艺术——至少对那些不期望得到“一定指示”的人是有益的。

行使任何一门艺术都需要有一些基本的东西，木匠艺术、医疗技术和爱的艺术都是如此。首先要求有纪律。如果没有纪律，我将会一事无成。如果我是凭一时的“兴致”去行事，这也许会成为使我感到愉快的一种嗜好，但我永远成不了大师。这里所指的纪律不是实践一门特殊艺术所要求的纪律（如每天要坚持练习几个小时），而是贯穿人的一生的纪律。也许有人会说，对当代人来说莫过于比学校纪律更容易的事了；难道当代人不是每天都要遵守劳动八小时的纪律吗？但实际情况是，在工作之外人很少能表现出一点自我纪律来。一旦他不工作，就十分懒散，无所事事——用一句好听的话来表达就是他想“轻松一下”。但恰恰是这种什么也不想干的意愿是对生活秩序作出的一种反响。正因为人们被迫每天八小时为别人的目标付出力气，以一种劳动节奏规定的方式工作，所以他就要反叛，而这种反叛就采取了无所作为的态度。另外他在反对权威的斗争中对每一种纪律都已抱有怀疑的态度。不管这种纪律是非理性的权威强加给自己的还是自己给自己规定的理性的纪律。但如果没有纪律，生活就会七零八落、混乱和没有集中。

集中是掌握艺术的一个必要条件，这一点是无需证明的了。每一个试图学会一门艺术的人都了解这一点。但是在我们这个社会集中比自我纪律还有罕见，我们的文化已经导致一种非集中的、分散的、史无前例的生活方式。人们往往同时干几件事：看书、听收音机、谈话、抽烟、吃饭和喝酒。人成为消费者，张开大嘴坐着，贪婪地吞下一切东西：画片、烧酒和知识。这种缺乏集中的想象特别表现在我们现在已经很难一个人安静地坐着。大多数人已经不会一个人安静的坐着，不说话，不抽烟、不看书和不喝酒。他们很快就会变得不安起来，他们一定要动嘴或者动手。（抽烟就是缺乏集中的一个症状，抽烟的人即动手、动嘴、也懂眼睛和鼻子。）第三个因素是耐

心。学过艺术的人都值得要达到目的就必须要有耐心。想尽可能快的取得结果的人永远也学不会一门艺术。尽管如此，对现代人来说耐心同纪律和集中一样是难以做到的。我们整个工业系统提倡的恰恰是耐心的反面，那就是要快。我们所有的机器都是为了达到快的目的：汽车和飞机把我们很快地送到预定的地点——而且要越快越好。以一半的世界生产同样多的产品的机器要比旧的和运转慢的机器好一倍。当然这里有重要的经济原因，但是正如同许多其他的方面一样，这一点也体现了人的价值原是由经济价值所决定。对机器是好的东西必然对人也是好的——这听起来似乎合乎逻辑。现代人认为如果他不很快地处理事情，就会失去时间，可他并不知道他如何利用他由此赢得的时间——除了只会无聊地打发时间。学会一门艺术还有另一个条件那就是对掌握这门艺术要有极大的兴趣。如果一门艺术没有最高意义的话，那没有一个学徒会学这门艺术。他最多成为一名业余能手，但不可能成为大师。这一条件对爱的艺术如同对其他的艺术一样同为重要。但看起来，在爱的艺术中，业余能手的人数要远远超过大师。

在谈及学会一门艺术的一般条件时还必须提及一点，那就是人们从来不是一开始就直接地学会一门艺术，而总是间接地学会这门艺术。一开始人们必须学会许多其他的、而且看起来经常是同这门艺术无关的东西，然后才开始学子这门艺术。木匠学徒要先学会刨木头，学钢琴的人要先练习音阶，而学习禅宗射箭艺术的人则要先练习呼吸。为了使自己成为一门艺术的大师，必须把一生献给这门艺术。在实践这门艺术时，自己要成为工具并保持一定的状态，以适应需要完成的任务。这一点在实践爱的艺术上就意味着所有想成为大师的人应该把生活的每一个阶段训练纪律、集中和耐心作为实践爱的艺术的开端。

那么如何训练纪律呢？我们的爷爷辈能更好地回答这一问题。他们会建议我们早起，不要过奢华的生活，要努力工作。但这种类型的纪律也有不利的一面。这种纪律死板，是把节余的道德放在首位，并且在很多方面与生活为敌。但作为对这类纪律的回答，今天越来越大的倾向是以一种怀疑的目光来对待每种纪律，并以一种懒洋洋的无所事事来找到八小时之外的平衡点。每天早晨按时起床，按时进行一定的活动，如禅坐、看书、听音乐和散步，不做或者有限度地做一些分散注意力的是如看侦探小说和电影，不暴饮暴食——这些都是明显的基本要求。但是最重要的是不要把纪律看作是外部强加的东西，而应该成为自我意志的体现，应该感到这是一种愉快，并且逐渐习惯于一种生活态度，一旦放弃它，便会若有所思。我们西方人对纪律观念最令人遗憾的看法（对其他的到底亦是如此）是，他们认为纪律必会使人难受或不适，纪律只有达到这种效果，才是“有用的”。但是东方人很久以来就认识到，与身心有益的东西必定使人舒适，即使开始的时候需要克服一定的阻力。

生活在我们文化中的人很难做到集中，因为我们的全部文化似乎都是为了“分散注意力”和反对培养集中的能力。最重要的步骤是要学会一个人单独呆着，而且不看书，不听广播，不抽烟和不喝酒。有没有集中的能力表现在能不能单独地呆着——而这种能力又是学会爱的一个条件。正因为我不能自力更生，所以我只能把自己同另一个人连在一起。这个人也许就

是我的生命的拯救者，但是这种关系同爱情无关。是否能一个人呆着居然成为有无能力爱的条件之一，这一点会令人奇怪。但每一个试图这么做的人将会知道做到这点是很难的。随着时间的推移他会坐立不安，甚至会感到有点害怕。于是他就会找出各种借口为自己放弃练习辩护，他会说一个人呆着毫无意义，是愚蠢的，太浪费时间，等等。他在练习的过程中还会确定，一个人呆着的时候，各种各样的念头都会冒出来，困扰你。他会突然发现他正在打算这一天还能干些什么，他在思考工作中遇到的困难或者是考虑今天晚上上哪里去。但是做一些简单的练习就能帮助他集中，譬如：轻松地坐着（即不要懒散，也不要紧张），把眼睛闭上，努力使自己的眼前出现一片白色，并排除一切干扰自己的画面和念头。然后可试着观察自己的呼吸——不要去想它，也不要去影响它，而只是要意思到自己在呼吸。另外还要试着得到一种“自我”的感受；我＝我的自己＋我的力量的中心＋我的世界的创造者。至少每天早晨要做二十分钟这样的练习（如果有可能还有延长）和每晚睡觉前坚持练习。除这些练习外还有学会专心做一切事：专心听音乐、看书、谈话或欣赏图画。如果专心地干，那么干什么就无关紧要了，无论干什么，重要的或者不重要的都会增加一层现实意义，因为干事的人是完全开放的。为了学会集中要尽量避免无意义的谈话，也就是不能成为谈话的谈话。如果两个人在谈论他俩所熟悉的一棵树的生长情况，或者在评论刚才吃过的面包的味道，或者在回忆他们职业上的共同经历，他俩的谈话可能是重要的，这就看他俩是否真的在谈论一件经历过的事，还是就抽象的东西交换看法。另外有关政治或者宗教的谈话也肯能是毫无意义的，如果交谈者只是老生常谈，没有亲身经历的体会，只是交换一下看法而已。我这里还要补充一点，那就是不仅要逃避无聊的谈话，而且还要避免同不三不四的人来往。我这里指的不仅是要回避那些有破坏性的凶恶之人，应该回避他们，因为这些人会使人消沉和压抑，而且还指那些内心无生命力的人，那些思想和谈话都没有内容的人，这些人不是在谈话而是在闲扯，他们不会思考，只会把一套套的世俗之见搬出来。当然不可能永远回避这些人，有时也没有非这么做的必要。在和这样的人接触中如果你不是像他们所想的那样，闲扯一通，而是直率地和与人为善改变自己的态度，这一方面是因为你的反应使他们大吃一惊，另一方面也是因为他们自己也渴望从杜撰和陈词滥调中摆脱出来，走向现实。

在同别人的关系中要记住首先就意味着要有听别人讲话的能力。大多数人认为他们是在听别人讲话，而且还帮对方出主意，可实际上他们根本没听进去。他们不重视别人的话，漫不经心地回答对方。后果是这样的谈话往往使他们感到疲倦。他们认为如果他们记住地听对方讲话，就会更疲倦。可他们想错了，每一件聚精会神完成的事会使人清醒（尽管干完时候出现能恢复的自然疲劳状态）。而懒懒散散的干事只能使人产生倦意——同时这些人在夜里也很难入睡。集中意味着要完全地在现时地生活，而不是赶着这事想那事。那些相爱的人应当首先练习集中，这事理所当然的。他们必须学会亲近对方并想对方开放，而不是像通常所见的那样相互回避。万事开头难，这句俗话对练习集中也适用。人们常常会有永远达不到目的的感觉。所以显而易见练习集中还必须要有耐心。如果人们不知道学会每一种事都要有一个过程，都应自己给自己施加压力，那就永远不会学会集中。

要想知道什么是耐心，只有观察幼儿学走路就行。孩子一次、二次、三次跌倒在地上，可他还是坚持着走下去，一直到不摔跤为止。有孩子学走路的耐心和集中他会作出多么大的成绩啊！

集中还要求另一样东西，那就是对自己要保持清醒。如果解释呢？难道应该不断思考自己、“分析”自己，还是别的？如果我们把一个人对一部机器的高度的注意力做例子，也许就能很容易地回答这个问题。譬如有汽车的人对自己的汽车总是很警觉的，任何一种细微的声响和马达功能的变化都不会被他放过。同样开车的人对马路表面的变化、前后车辆的速度及方向变化也十分灵敏。尽管如此开车的人并没有去思考这些现象，他只是处在一种清醒状态之中，对他所集中于的事（也就是安全行驶）所发生的任何变化都会做出反应。

我们用母亲对婴儿的态度做例子就能说明什么是对一个生命的清醒的关注。在婴儿还没有表达以前，母亲就能感觉到婴儿体内的一些变化、他的愿望和需要。婴儿一叫或一哭，母亲就会醒来，虽然平时比这更响的声音都不会吵醒她。这说明了母亲对孩子的每一种生命的表现都是很清醒的，母亲即不害怕，也不担心，而是助于一种清醒的平衡状态，能接受孩子发出的每一个重要信号。我们也可以以同样的方式清醒地面对自己。譬如在感觉到累或者消沉的时候，不应该听之任之和用随时可以捡来的消沉的想法去加剧这种感受，而应该问问自己：到底发生了什么？为什么我那么一蹶不振？同样在我们生气或者迷惑不解的时候，在我们开始想入非非的时候，都应该这样问自己。在所有这种情况下，终于的是要觉察内心的活动，而不是用各种各样的方法去找到为自己辩护的借口。这样我们就此次会听到内心的一种声音，在向我们讲述，为什么会害怕、消沉或者迷惑不解。一般人对自己体内的活动都有一定的警觉性；能感觉到每种变化和甚至能发现几乎感觉不到的疼痛。注意身体的变化是比较容易做到的，因为大多数人都了解自己的健康状态。电脑上对心灵变化就不可能那么灵敏，因为许多人还从来没见过一个对自己的内心活动保持清醒的人。对他们来说，衡量内心活动是否正常的标准是他们的父母和亲戚，或者是他们加入的社会集团，只有他们同这一标准没有区别，他们就决定自己很“正常”，也就没有兴趣去观察与他们不同的生活态度。譬如有许多人还从来没有见过一个有爱的能力的人或者一个独立完整的、具有勇气和能集中干事的人。为了能清醒地面对自己，必须要有一个设想，要知道什么叫做健康地、活跃地、充满人性地发挥人的作用。可是如果我们既没有在童年时代，也没有在后来的岁月里有过这种体验，我们又如何能得出这样的结论呢？对这个问题肯定不会有简单的回答，但这个问题却击中了我们教育制度的要害。

在传授知识方面，我们忘记了对人的发展来说是作重要的教诲，那就是一个成熟的和慈爱的人的现身教育。在我们自己文化的某些阶段，或者在中国和印度，最有影响的是德高望重的人。教师不仅或不首先是传授知识，他的任务还包括培养学生具有一定的人的品质。在当代资本主义社会——这一点也适用于俄国共产主义，值得钦佩和作为榜样的人绝不是因为他们具有高尚的品质。电影明星、播音员，一些新闻记者以及政界和经济

界的巨头是老百姓的榜样。这些人的主要资本常常是因为他们能够扬名四海。但尽管如此，情况还不至于糟到使人绝望。如果我们想一想，像阿尔贝特-施威策这样的人能在美国和其他地方出名，如果我们看到有许多可行的办法，能使我们的青年一代熟悉那些活着的和死去的优秀人物，并通过这些人了解人能不断完善自己，如果我们想到文学和所有艺术的那些不朽之作，我们就相信有可能去传授人应该如何清醒地、充满活力的生活。如果我们做不到这点，我们很可能会面临有一天我们整个的文化传统崩溃的下场。我们的文化传统首先不是以传授一些思想和知识为基础，而是传授做人的态度。如果我们的后代不在能经历这一传统，我们五千年的文化就会崩溃，即使人们孩子继续不断地传授和发展知识。

上面我们分析了在行使所有艺术时必须具备的条件，现在我要谈一下掌握爱情艺术的必不可少的特殊条件。根据我对爱情本质的论述，获得爱的能力的主要条件是克服自恋。自恋倾向是人的一种态度，具有这种态度的人体验到底现实只是内心活动，主要是他们自己的贪婪和恐惧，对他们来说，外部世界的现象本身是不现实的，只有对他们有利或者威胁他们的食物才有意义。同自恋相反的是客观性，客观性就是对人和事物抱有开放的态度，能实事求是地看待事物。这个意义上的客观性就是能从表面深入现象核心的实现主义。同自恋相反，客观性的基础不是与外部世界毫无关系，而是有强烈的联系。精神病的所有形式是没有客观性的极端形式，在这个意义上就是对客观事物没有开放的能力。对精神病患者来说，如果有现实的话，那也只存在于他的内心，就是他的恐惧和欲望。外部世界对他来说只是他内心世界的象征，只是他的创造物。我们做梦的时候，也有类似的现象。在梦里发生的具体事件象征内心活动，即使如此，睡梦中的我们还是深信梦里发生的事同我们在清醒状态感觉到的现实一样真实。

但是梦和精神病仅仅是缺乏客观性的极端例子。我们每个人对世界都有一个非客观的图像，一个被我们的自恋倾向所歪曲了的图像。难道还需要我举例说明吗？只要我们观察自己和邻居或者看报的话，是不难找到这样的例子的，只是由于自恋的程度不一，歪曲客观的程度也有高低。譬如一位妇女打电话给他的医生，告诉他，她很想当日下午去他那儿看病。医生说，他今天下午没有空，明天下午才有空。可能个妇女却说：“医生，渴望住的地方离您那儿才五分钟的路！”这位妇女不能理解她住的虽然近却不能节省医生的时间。她完全是从自恋的角度出发看问题的：因为她节省了时间，所以医生也节省了时间。对她来说“我”是唯一的现实。

不那么极端的例子——或者也许仅仅是不能吗明显而已——常常出现在人与人的关系中。真不知有多少父母首先关兴趣的是他们的孩子是否听话，是否使他们高兴等等，而不是孩子自己经历了些什么，是怎么经历的——当然这些经历与父母无关。真不知有多少丈夫认为他们的妻子很专横，实际上是由于他们自己同母亲的幼稚的联系而把妻子的被一个要求解释为是限制他们的“自由”。真不知又有多少妻子认为她们的丈夫无能或者软弱，而实际上仅仅是因为丈夫不符合他们童年时代想象中的光彩夺目的骑士啊！

对其他民族缺乏客观性就更常见，也更具有危险性。一个民族会突然

地把另一个民族看成是劣等的和敌对的，却自认为本民族体系一切优秀的和高贵的品质。敌人的行为用一种尺度衡量，而自己的行为却用另一种尺度衡量。甚至敌人的善意举动也被看作是险恶用心的产物，只是为了遮住我们和世界的眼目而已，可另一面有用高贵的动机来为自己的坏行为辩护。如果我们考察一下民族与民族、人与人之间的关系，我们一定会得出下列结论：客观性是例外，而不同程度的自恋是常规。

能进行客观思考的能力就是理智，以理智为基础的感情是谦恭。我们只有摆脱了童年时代妄图得到全知、全能的幻想，才能有客观性和运用自己的理智。

这在爱的艺术的实践上表现在：能否学会爱取决于人的自恋程度和能不断培养自己的谦恭、客观性和理智。我们应一辈子为此而努力。谦恭和客观性同爱情一样不能只限于生活的一些范围。如果我对陌生人没有客观的态度，那我对自己的家也不会真正客观，反之亦然。我想学会爱的艺术，我就应该在任何情况下都力求客观，并且能注意到在什么情况下我没有力求客观，并对此保持清醒的状态。我应该努力去认识一个被我的自恋歪曲了的人的形象同这个热的实际面目，也就是同我的利益、困难和恐惧无关的之间的区别。有无客观性和理智是学会爱的艺术的一个关键性条件，人们应该对所有与自己有所接触的人都能保持客观和理智。如果我们只对所爱之人保持客观，而对其他人就不需要有客观性，那我们很快就能发现我们既不能处理好自己同所爱之人的关系，也处理不好同其他人的关系。

爱的能力取决于我们本人成熟的程度，以及在我们同世界和同自己的关系中能不能发展一种创造性的倾向。这种脱离自己的过程、诞生和成熟的过程需要另一种品质作为必不可少的条件：那就是信仰。爱情是以信仰为基础的。

什么是信仰？难道信仰就一定是信仰上帝或者别的宗教教义？信仰是否同理智和理性的思考对立？信仰是不是只是一种无法正面的没有根底的知识呢？首先应该区别合理的信仰和非合理的信仰。我理解的非合理的信仰是指服从一种非理性权威的信仰（信仰一个人或者一种思想）。与此相反，合理的信仰是扎根于自己思想或感情体验的一种坚定的信念。合理的信仰首先不是信仰什么东西，而是一种确认，这种确认是符合建筑在自己真实经历上的坚定的信念。信仰是全部人格的一个性格特点，而不是同某些被看作为对的思想内容有关的东西。

合理的信仰牢牢扎根于创造性的智力和情感的积极活动。在理性的思考中，看起来似乎没有信仰的位置，但合理的信仰确实思考的一个重要组成部分。譬如说科学家如何才会有新的发现呢？他难道仅仅进行一个又一个的实验，汇总一个又一个的事实，却对他想要发现的东西没有个设想吗？靠上述这种办法获得重大发现的例子是很少的。人在每一方面的奋斗都需要创造性的思考，而这一思考的过程都行以人们称之为“理性的灵感”为开端的——这种理性的灵感就是对过去所做的研究、批评的思考和观察的全面总结。

在科学的历史中，为信仰理智和理性的灵感而奋斗的例子不胜枚举。哥白尼、开普勒、伽利略和牛顿都充满着对理智的不可动摇的信念。为了这一信念，布鲁诺被活活烧死在木材堆上，斯宾诺莎被他的宗教团体开除。从有一个理性的设想到形成一个理论，这一过程的每一个步骤都需要有信念：相信自己的设想是一个合理的、值得追求的目标，已经相信得出的推理或者理论，即使它们好没有得到普遍的承认。这一信念是以自己的经历、对自己的思想、观察和判断力的坚信不疑为基础的。不合理的信仰意味着只相信权威或大多数人的意见，而合理的信仰是产生一种独立的信念，相信自己创造性的观察和思考——尽管大多数人的看法与之不同。

思考和判断不是人所能经历的、体验合理信仰的唯一方面。在人与人之间的关系这一范畴内，信仰是真正的友谊或者爱情的不可缺少的特点。相信一个人意味着了解这个人基本态度的可靠性和稳定性，了解这个人的核心或者他的爱。我这里不是说，我相信的这个人不可以改变他的看法，而是指他的基本动机保持不变。譬如，他对生命和人的尊严的尊重是他自身的一部分，这一点是不会改变的。

在同样意义上，我们也相信我们自己。我们意识到自我的存在，意识到我们人格的核心，主义核心是不可改变的，在我们的一生中尽管情况在不断地变化，我们的观点和感情也会起变化，但这一核心始终存在。这一核心是存在于“我”字后面的现实，我们对自我意志的信念就建筑在这一个核心上。如果我们不相信自己，我们对于自己是意志的感觉就会受到威胁，就会依附于他人，而他人的看法就会成为我们体验自己同一的基础。只有相信自己的人才有能力对别人忠诚，因为他自己就能做出保证，他将来会保持不变，他将来就会如同他今日许诺的那样去感受，去行动。相信自己是我们能做出许诺的先决条件。在爱情方面，就是要把相信自己的爱情并相信这种爱情能唤起别人的爱以及相信这种爱的可靠性看作是爱情的基本条件。

相信他人的另一方面就是相信他人发展的可能性。最基本的形式就是母亲对她的新生儿的信念：她相信孩子会活下去，长大，学会走路和说话。由于孩子的发展很有规律性，所以似乎就不要求人们对此要有信念。但是孩子将来是否能爱，是否幸福，是否能发展理智以及是否有特殊才能，是否能尽心艺术创作活动或才智出众，由于并不知道这些可能性是否能实现，所以情况就不同了。应该说，在有条件发展的情况下，这些可能性是种子，会开花结果。反之，如果不具备发展条件就会枯萎。

一个重要的发展条件就是，在孩子的生活中其重要作用的人应该相信孩子有这些发展的可能性。是否有着信念就构成了“教育”和“影响”之间的区别。教育是同帮助孩子实现他发展的可能性的任务一致的。同教育相反的是影响，影响就是缺乏这一信念并且相信只有成人在孩子身上灌输他认为合适的东西以及扼杀他认为不合适的东西，孩子才会成长为一个规矩的人。对机器人是不需要有信念的，因为机器人不具备可以发展的生命。

相信他人的顶峰是相信人类。在西方世界，这一信念在宗教语言中表现在犹太——基督教的思想中，在世界范围内突出表现在近一百五十年以

来的人道主义的政治和社会学思想中。同对孩子的信念一样，对人类的信念也建筑在这个设想上，那就是：在一定的条件下，人类有能力建立一个以平等、正义和爱为原则的社会制度。迄今为止人类没有做到这一点，所以就需要有深信人类能做到这一点的信仰。但是同每一种理性的信念一样，这一信仰绝不是相信会出现奇迹；它更多的是以迄今为止的人类历史为基础，以及每个人的内心经历、对理智和爱的体验为基础。

非合理的信仰其根子在与服从一种被看作是全知、全权的巨大势力、以及贬低自己的力量和能力，而合理的信仰是以相反的体验为基础的。我们相信一种思想，因为这种思想是我们自己的观察和思考的产物。我们相信自己、他人和人类不断发展的可能性，我们对自己的觉悟和成熟体验得越深，我们的信仰程度就越高。合理信仰的基础是我们自己的生产力。在信仰中生活，就是创造性地生活。从中可以得出结论：相信权力——在统治意义上的权力——和使用权力都是信仰的反面。对任何一种存在的权力的“信仰”（仅仅因为它是存在的）同不相信人类有向前发展但尚未实现的可能性是一致的。这种“信仰”是对未来的预言，这个未来的基础就是目前状态原封不动的延续。但是，事实不断地证明这一预言是错误的，因为这一结论完全无视人类发展可能性的增长。没有对权力的信仰，只有对权力的服从或者——从拥有权力的人的角度来看——保持权力的愿望。虽然有许多人把权力看作是所有事物中最现实的东西，可是历史证明权力是人类获得的一切成果中最不牢靠和最短暂的成果。基于信仰和权力相互排斥这一事实，一切本来是建筑在合理信仰上的宗教和政治体制一旦它们依靠权力或者与权力结盟，就会堕落和失去内在的生命力。

产生信仰需要有勇气，也就是要能承受风险和准备受到痛苦和失望。一个把苟安和无忧无虑作为生活基本条件的人永远不可能有信仰。有的人把自己围困在一个狭小的天地里，并把同外界的距离和财产作为安全的保证，这样的人是资金把自己变成了囚徒。信仰需要的勇气同狂妄自大的墨索里尼狂喊“要危险的生活”所提倡的有其截然不同。墨索里尼的勇气是虚无主义的勇气，它出自一种破坏性人生观，是准备抛弃生命，因为它没有爱生活的能力。绝望的勇气同爱的勇气完全相反，就如相信权力是相信爱的反面一样。我们是否能培养信仰和勇气呢？人每时每刻都能培养自己的信仰。抚养一个孩子需要信念，为了能够入睡需要信念，开始去做一项工作也需要有信念。只是这类信念我们已经十分习惯而已。缺乏这种信念就会因为忧虑孩子而惶恐不安，就会失眠或者没有能力做创造性的工作，或者是疑心重重，无法接近别人，或者是忧心忡忡，不能做长期打算。坚持自己对某个人的看法——即使一般的舆论或者一个没有料到的事实反对这一看法；坚持自己的信念——即使这种信念还很不普遍——做的这两点都要求有信仰和勇气。把生活的困难、打击和焦虑看作是一场挑战，克服困难从而使自己更坚强——这也要求有信仰和勇气。

培养自己的信仰和勇气可以从日常生活的点滴小事做起。第一个步骤就是要认识到在什么时候和什么地方失去信仰，要看穿用来辩护失去信仰的各种借口和要认识到什么地方胆怯了并找了哪些辩解的借口；另外还要认识到每一次的自我欺骗只会消弱自己，而越来越软弱又会导致新的自我

欺骗，如此恶性循环，一直到人没有信仰为止。还有就是要认识到那些自觉地害怕被别人爱的人实际上是一种不自觉地害怕爱别人的反映。爱一个人就是要献出自己，而不期待得到回报，但相信自己的爱一定会唤起对方的爱。爱情是信仰的一种行动，信仰少的人必定爱得也少。在培养信仰方面还能再说些什么吗？有些人也许能做到这点。如果我是诗人或者是哲学家，我也许还会试一试，可因为我既不是诗人也不是哲学家，所以就不能再讲出些什么来。我深信，每一个愿意学习的人一定会像孩子学走路一样使自己获得信仰。

另外一种与实践爱的艺术不可分割的态度是积极的活动。上面只是略带地提到过，所以需要进一步的阐述。我上面已经说过，“积极的活动”不是指非要干点什么，而是指人的内在的积极性，创造性地运用自己的力量。爱情是一项积极的活动，如果我爱，我对所爱之人就抱有积极的态度，而且还不限于对他（她）。因为如果我很懒散，而且不是自己出于一种清醒的、开放的积极的持续状态，我就不可能对所爱之人抱有积极的态度。睡觉是非积极活动的唯一形式，可奇怪的是大多数人醒时如半睡，睡时如半醒。完全清醒就是要使自己和别人都不感觉到无聊——这一点是爱情的一个基本条件。在思维、感觉、看和听的活动中保持清醒、警觉和开放的状态是学会爱的艺术的必不可少的条件。有些人认为可以把自己的生活分为两个部分，这样在爱情的范畴可以有创造性，而在其他的范畴就不需要有创造性，这种想法只是一种幻想。生产力的本质决定了不会有这样的分工。爱的能力要求人全力以赴，要求人的清醒状态和生命力的升华，而这种能力只能通过在生活的许多其他方面的创造性的和积极的态度才能获得。在其他范畴没有产生积极性的人，在爱情方面也不可能有这种能力。

有关爱的艺术的讨论不能局限于个人范畴，在个人范畴我们在这章里已经了解了那些特点和态度。这一讨论同社会范畴是不能分割的。如果爱意味着是对每一个人有一种关爱的态度，如果爱上一种性格特点，那么爱必须不仅仅出现在我们对自己家庭和朋友的关系中，也必然能在同与我们的工作、职业有关的人的关系中找到。在我们对我们家人的爱和对陌生人的爱之间是没有“分工”的。相反，对陌生人的爱是对家人爱的前提。如果我们认真地对待这一观点，这就意味着我们所习惯的社会关系会出现激烈的变化。我们经常会提到爱周围的人的宗教理想，但实际上我们的关系在做好的情况下是受到“公正”原则的制约。公正意味着在交换商品和服务时，要放弃欺骗和阴谋诡计。“你给我多少，我就给多少”，无论是物品还是爱，这是资本主义道德的最高准则。也可以说，公正这一新道德的出现是资本主义社会在伦理道德方面的特殊贡献。造成这一现象的原因在于资本主义社会的本质。在资本主义以前的社会中，商品交换或者是直接地强迫进行的，是由传统决定的，或者是由朋友关系和爱人关系决定的。在资本主义市场上，交换构成了决定一切的因素。无论是在商品市场，在劳动力市场，还是在服务行业市场，每个人都把他占有的东西根据市场的条件交换他所需要之物，而且这种交换没有欺骗，也不使用武力。

公正的道德很容易同新教的教义混为一谈。“己所不欲，勿施于人”的

准则被解释为是“要公正地同别人做生意”。事实上，人们本来是想把这一道德同《圣经》上较为流行的“爱你的邻人”等同起来。可是犹太——基督教关于博爱的教义同公正的道德毫无相同之处。这一教义意味着爱他人，也就是对他人负责和同他人一致。公正的道德则相反，它不意味着要负责并同他人一致，而是要把自己同他人分开——也就是尽管尊重他人的权力，但不爱他人。因此《新约》的教义成为我们时代最流行的宗教箴言绝不是偶然的。从公正的道德意义上来解释这些教义，就使这些教义成为每个人所能理解，许多人准备遵守的唯一的宗教教义。但是对爱情的理解首先的分清公正和爱情之间的区别。

这里就提出了一个重要的问题。如果我们的全部社会的和经济的组织是以每个人关心他自己的利益为基础，并受利己主义的支配，而利己主义有只受到公正道德的限制，那么请问我们怎么才能在现有的社会制度范围既能活下去又能培育爱情呢？难道这不就是意味着放弃对世俗一切利益的兴趣和在极端贫困中生活吗？一些基督教的教士和像托尔斯泰，西蒙娜-魏尔等人以激进的方式对此问题做出了回答。另外有的人认为在我们的社会里爱情和世俗生活不可能达成一致，所以谈论爱情无非是参与大骗局而已，他们认为只有殉道者或者疯子在今日的世界中才会爱，因此关于爱情的讨论只是空洞的说教而已。但这个虽然还值得关注的立场却常常是对自己的玩世不恭和缺乏爱的能力的辩护手段。事实上，这一立场的后面是普通公民的看法，公民的感觉是：“我本想当一个好基督徒，但如果我真当了，我就会饿死。”这种“激进主义”必然以陷入道德上的虚无主义而告终，他们两者的唯一区别是后者没有发现这点，而前者知道这一点，而且认为这是“历史的必然”。

我深信，认为爱情同“正常”生活水火不相容的观点只是在抽象的意义上来说是对的。资本主义赖以生存的原则同爱情的原则事实上也无法一致。但是从具体分析来看，现代社会又是一个十分复杂的现象。譬如一个出售无用商品的售货员如果不撒谎，就什么也卖不出去；但是一个手工业者，化学家或者物理学家即可能使他们行当的能手，但有时诚实之人。因此许多人可以用类似的方法培养爱情的能力，而不需要与此同时放弃他们的经济工作。即使我们承认资本主义同爱的原则不能一致，但我们也还不得不承认资本主义机器本身来说具有一个充满如此矛盾和不断变化的结构，从而使得人有一定的可能保持个性不被同化，即个人活动的余地。把社会状态看作是决定命运的唯一因素，因此就回避“此时此地”自己的生存问题，这是“激进”的思想和普通人使用的危险借口。

当然我不是想借此造成这样的印象，即我们可以估计，一方面我们的社会制度能无限期地延续下去，同时我们人可以期待有朝一日实现博爱的理想。有能力爱的人在现存制度下只是一种例外，在进入的西方社会，爱情必然是罕见的现象。不仅是因为许多劳动形式以及不允许人们持有一种爱的态度，而且还因为在一个以生产和消费为最高准则的社会，只有那些不甘心同流合污者才能做出有效的抵抗。因此那些确确实实把爱情看作是对人类生存问题作出的唯一的和真实答案的人必定会得出要对现存的社会结构进行重大和激烈变革的结论，只有到那时爱情才会成为一种社会现

象，而不是零星出现的个别现象。在这本书里只能暗示一下进行变革的方向。我们的社会越来越被工业官僚阶层和职业政治家所控制。人们被大众影响所左右，他们的目的是尽可能多地生产和尽可能多的消费，并把这作为自我目标。一切活动都从属于经济目标，手段变成了目标。人变成了物，成为自动机器：一个个营养充足，穿戴讲究，但对自己人性的发展和人所承担的任务却缺乏真正的和深刻的关注。要是人具备爱的能力，就一定要把人的发展看作是社会的最高目标。经济机器应该为人服务，而不是相反。应该要使人有能力分享劳动经历，而不是参与赢利（在目前的社会这还是最好的一种情况）。应该这样组织社会，使得人的合群性和爱的本性不脱离其社会存在，而是同社会存在联合一致：应该使得人不再同自己的力量产生异化并且不再通过崇拜新偶像——国家、生产、消费——的方式去体验自己的力量。只有在这样一个社会，正如马克思所说，当个人的全面的发展成为所有的人全面发展的条件时，爱情才会成为一种重要的社会态度。如果——正如我上面所企图揭示的那样——爱情确实是对人类生存问题的唯一令人满意的回答的话，那么排斥爱情发展的每一个社会最终都要引起对抗人的基本要求而衰亡。我们谈爱情，不是在“说教”，原因很简单，那就是因为我们天地是存在于内个人本质之中的最深的要求。虽然这一要求被压抑了，但这并不意味着这一要求已不复存在。分析爱情的本质就是确认今天已经很少能体验到爱情，但同时又要批评造成此种现象的社会条件，相信爱情能从一种零星出现的个别现象发展成为普遍的现象，是一种合理的信仰，这一信仰是以认识人的本质为基础的。

艾·弗洛姆生命中的爱

——回忆弗洛姆的一生

莱内·芬克

五十年前当艾-弗洛姆发表《爱的艺术》时，可以说，他是第一个研究“爱”和“爱的能力”的学者。爱的话题曾经出现在宗教中（如爱的颂歌中，坐着为使徒保罗，《圣经-克林多前书地13章》），也曾出现在哲学（古罗马诗人奥维德的著作《爱的艺术》和文学作品中（如在德国中世纪宫廷情歌或在德国浪漫派作家的作品中）。弗洛姆《爱的艺术》艺术在心理学界引起了一场大讨论，其结果就是人们开始对爱情这一话题进行大量研究并作出无数建议，规模之大今天已无法估量。

一本书能一起一场广泛的讨论，这并非什么新鲜事，但书比作者获得更长久的情况却并不多见，而弗洛姆的《爱的艺术》就是这样的一个例外。在弗洛姆逝世28年后的今天，他的这本著作以及翻译成34种语言，出版了几千万册。对许多人来说，特别是对比较年轻的男女读者来说，一直到今天，这本书仍然是一个重大发现。不少人在多年后仍然会从书柜里找出这本书重读。

不能把《爱的艺术》成功仅仅解释为是源于这本书的内容。这本书对许多读者之所以有吸引力，作者自己的爱的艺术更低也是原因之一。有些人会问自己：弗洛姆自己是如何对待爱的，他是否经历过他在书中所教导的东西呢？在这篇后记中，我就想介绍一下这方面的内容。

首先我要介绍的是，老年的弗洛姆在同我本人交谈，以及同其他人的交谈时，给人留下什么样的印象。最深刻的印象是他对交谈对象流露出来的兴趣。这不仅表现在他对充满温暖、目不转睛的不光，有时，这一目光还有点过于强烈。而最让人惊讶的则是他表达这一兴趣的方式。

二十世纪七十年代，当我在洛迦诺成为弗洛姆的助手时（弗洛姆自1973年到1980年逝世时一直生活在那里），他常常给我提出一些非常简单且又容易理解的问题，但就是这样的问题总会击中要害，而且会诱使谈话一步步深入。例如，他会问我，我正在读哪本书，是什么原因让我读这本书，以及我最喜欢做什么来度过我的时光。

事实上弗洛姆队伍只提出那些我本应该自己发问，却又没有提的问题。我之所以没有提这些问题，是因为这些问题可能会让我难堪，或让我看到害臊。这些问题在一定的情况下可能互惠迫使我面对一些事实，从而必须改变我的生活。他还问过我一些问题，例如为什么在我身上会发生一字儿痛苦的事情。这些问题动人不可能有答案，但作为问题是必须提出

的，而且还必须去承受。可以说，弗洛姆他的问题都是被我避免、被我排斥和被我忽视的问题。

同弗洛姆个人交谈的特点是直接和亲近，这种交谈之所以会产生这样的效果，是因为他把他的注意力和对交谈者的兴趣传递给对方，并代表对方提出问题。他提出的问题有时非常尖锐，可以触动一个人的心。他也会对你提出的辩解和借口加以追问。被他提问题的人不会把他的问题看作是具有杀伤力的，主卧室与他交谈的另一个特点。也许面对他的问题，被问的人会感到自己被彻底暴露了，但永远不会感到被他出卖了，被他所谴责或被他伤害了。不论他的目光和他的问题是如何尖锐，但这些问题总是善意的。这些问题都表现出他对认识到追求，正如他在《爱的艺术》中所说："如果不真正地了解对方，也就不可能尊重对方。"人只有直面那些被提的问题，才能得出这样的认识。

弗洛姆通过他的提问表现他对交谈者的兴趣，这一兴趣也说明了他会对自己提出什么问题以及这些问题的答案，在经过了充满痛苦的体验和艰难的学习过程后，他试图对这些问题提出自己的回答。当天提出那些有能力渗入事情内部的问题时，他完全知道，他在说什么（写什么）。因为只有通过性自己提出问题和追究真相，才能认识他人。

当人们比恩对提问和追究真相时，尽管会觉得自己受到了挑衅和被击中要害了，但如果感受到提出这些问题是为了认识事物真相的话，就不会认为自己受到了谴责和羞辱。相反，这些问题会成为自己的问题，其结果就是，人们不仅会认识自己，同时也会感到自己受到他人的理解了，这也是弗洛姆的治疗方式和他的爱的能力的有一个特点。

《爱的艺术》的作者的爱的能力不是与生俱来的，相反，一直到他的生命中期，他在书中写的一段话也适用于他自己："几乎没有呀一场冒险像爱情那样，是以如此巨大的希望和期盼所开始，并以如此的规律性遭到失败。"为什么人的爱的能力会受到限制或注定要失败，原因不一。对所有的人来说，特别重要的原因是父母给予的爱的方式，因为这一方式会促进或会损害自己的爱的能力。现在让我们来看看弗洛姆父母爱他的方式，这一方法影响了他的儿童时代和青少年时代。

艾-弗洛姆1900年出生于法兰克福，是家中唯一的孩子。他的父亲纳富塔里-弗洛姆在艾出生时，已经三十岁了。他是浆果汁酒商，而不是像他的许多祖辈那样是犹太教神学家。生性胆小，同时热衷于小家庭生活的他由于自己的职业而又很强的自卑感。他把所有的希望都寄托在自己的儿子有一天能继承犹太教法典学者的祖传家业。他对艾的爱是一种温柔的爱（在许多照片上可以看到十二三岁的艾坐着父亲的怀里）同充满焦虑的关怀（父亲在冬天经常不允许他出去，担心他在外面会患上感冒）以及充满矛盾的理想化的混合体。当才华出众的弗洛姆22岁已经在海德堡大学参加博士学位考试时，他父亲仍然相信，他的儿子会通不过考试，然后自杀。

弗洛姆的母亲生他的时候已经24岁了。她父母的家不如他父亲的家那么虔诚，亲戚们都说她是个快活并乐于与他人交往的人，而且在自己的家里拥有发言权。他的一生都说为了这个唯一的孩子。现在还有两张照片

可以说明母亲爱儿子的方式。一张照片上是母亲和儿子在公园的一个湖畔照的。母亲用右手抓紧大约十岁的男孩的肩，并把他紧紧搂在怀里，同时又以胜利者的姿态把左手放在腰上。从照片上可以看出她的母爱是主动的，也是紧抓住儿子不放的，但对儿子来说，特别是作为唯一的孩子，要摆脱这种爱是很不容易的。

从另一张照片上，可以看到母亲是如何欣赏儿子的。照片上，艾大概17岁，已经和父亲一般高了。他与父亲一样，一只手握着一根散步用的拐杖和一顶帽子，这是当时市民阶层的男性标志。父亲看着照相机，儿子的目光则是朝向远处，母亲站在他们两个人中间。她用右手挽着儿子，她的充满期待和欣赏的目光望着儿子的脸。正如弗洛姆后来承认的那样，她的母亲姓王他成为一名伟大的艺术家和科学家，成为第二个帕岱莱夫斯基。帕岱莱夫斯基是著名的作曲家，钢琴家和波兰的政治家，1919年他甚至还当了很短一段时间的总理。

这么强烈的理想主义首先会是弗洛姆产生一种巨大的自我意识，弗洛姆在三十和四十年代非常自信和傲慢，有的人甚至把这归结于她母亲充满自恋的爱。当然人不可能不付出任何代价就能得到自我价值的升值，这种升值是同周围赞赏的目光联系在一起，而不是一种独立的，不取决于他人的自我价值体验。事实上，弗洛姆用来很长时间，做了很大努力，力图摆脱这一牢牢抓住他不放，把他理想化的母爱。

虽说一个年轻人的爱的能力一般来说是受到父母爱的方式的影响，但决定爱的能力的发展当然不仅是父母，要求独立自主的女里以及自己的爱的行为也会影响人从一生下来的心理发育。在成长的过程中，这一努力在寻找异性伙伴的过程中，而这个异性伙伴会使自己有不同的爱的体验。寻找新的和不同的爱的经验也会导致出现与父母关系类似的模式，当然这完全取决于父母的爱妨碍自己发展的程度有多深。

人必须体验一系列的失败的爱情关系，一直到不再下意识地在自己的伙伴身上寻找依赖父母之爱的模式。一般来说，这种为时过晚的摆脱父母爱的过程，也是同充满痛苦的放弃和损失经验联系在一起的。尽管放弃与父母的联系会产生巨大的失望和痛苦，但最重要的是要看，行为有爱的能力的愿望是否继续存在。因为正如弗洛姆在另一篇文章中写道：“那些决定要解决爱第五天的人需要忍受失望的勇气，以及尽管遭到打击仍然要有耐心的勇气。”尽管弗洛姆有过失败的关系，但这样一个不屈不饶的希望又爱的能力的愿望一直可以追溯到他生命的中期。弗洛姆比较容易地克服了限制他爱的能力的父爱。他在青年时代就在法兰克福波尔那广场边的犹太教堂的拉比纳赫米-诺贝尔身上，找到了另外一个有宗教修养的父亲。诺贝尔在某种程度上是弗洛姆非常胆小的父亲的反面。拉比周围有一大群年轻人，弗洛姆青年时代的好友恩斯特-西蒙也属于这圈子里的人。弗洛姆本想成为犹太教神学家，但如果去波兰或巴尔干半岛学习犹太教就意味着他要远离住在法兰克福的父母。弗洛姆不愿意承受自己同父母之间如此大的距离，所以他一开始是在自己的故乡法兰克福学的法律。

但在学了两个学期后，到了1919年的夏天，他迈出了勇敢的一步，

离开了法兰克福，去附近的海德堡大学，在阿尔弗雷德-韦伯那里学习社会学。弗洛姆除了上学外，也在寻找宗教方面的老师，因为诺贝尔在1921年已经逝世。他在萨尔曼-巴鲁赫-拉宾克夫身上找到了一个犹太神学家，这位犹太神学家不仅受到哈巴的哈西德主义（哈希德运动的一个知识分子流派）的影响，而且也具有社会主义和启蒙人道主义的信念。他来到海德堡是为了当那些来自俄国的流亡者的私人教师。法律，每周要去好几次听他讲课，持续了几乎五年，弗洛姆也为拉宾可夫处理一些秘书事务。后来弗洛姆对他的评价非常肯定，对他的心思超过了其他任何人。虽然听起来，似乎有点奇怪，但就是这位犹太神学家帮助弗洛姆摆脱了他父亲的宗教。

当然为了摆脱内心的父亲图像，还需要其他的人和其他的经验。这首先是指弗洛姆发现了弗洛伊德的心理分析，心理分析激发了弗洛姆追求自由的强烈动力，从而使他能在1962年完成他的“罪孽行为”：他违反了犹太人的饮食规定，在犹太人过复活节的那一天，吃了猪肉。他把拒绝小心翼翼的父亲同放弃父亲的宗教联系在一起。乔治-格里姆关于佛教的书籍帮助他放弃只有一个上帝的信念，并转向佛教和对宗教的批判。

同阻碍自己的父爱脱离，可以对自己的创造力和爱的能力产生积极的效果。在后来的岁月里，弗洛姆能自由地进行他的社会心理分析。他探讨社会大人物的下意识，认识到人是在何等程度上通过经济活动和社会生活的要求形成自己的心理。他比阿多诺更早，也就是在三十年代初九提出了权威性格的理论。现在他也能把弗洛伊德的性欲理论批判为是一种生物性和家长制式的思考产物，并提出人是一种关系制度的产物，人丛生下来就具有爱的能力。没有1928到1937年期间理论上的新提法，弗洛姆后来的话题和著作是不可想象的：即他对自由，爱情，愤怒和破坏力的理解，它有关心理创造力和健康灵魂的文章，特别是对其他的，有社会造成的性格特征的描述。

摆脱欣赏他的母爱的过程持续了很久，而且还充满了痛苦。1922年他的未婚妻离开了他，同年青年时代的朋友莱奥-洛文达走到了一起。1923年他认识了比他年长11岁的心理学家费丽塔-莱希曼。莱希曼当时正在学习，想成为心理分析家。1924到1928年，他捅她一起在海德堡开设了一个治疗诊所。他们的想法是，所有来穆新霍夫大街的15号这个小诊所的客人都要在费丽塔那里做心理分析，并要通过心理分析来摆脱被排斥的性方面的问题。这样，所有来的人都做心理分析，包括弗洛姆本人。在这个过程中，弗洛姆爱上了他的心理分析学家，那时一种治疗过程中转移到医生身上的爱情，并在1936年同她结了婚。但这一婚姻到1928年就走到了尽头，尽管弗洛姆自己不愿意承认这点。他还无法与她分手，只是与她保持一定的距离。1928年起，他为了当心理分析学家，在柏林进修。1930年，他在柏林考虑一个心理分析诊所，并开始在法兰克福的社会分析研究所工作。

1931年，弗洛姆得了肺结核，必须在达佛斯的一个疗养院里进行封闭治疗。费丽塔和弗洛姆的共同朋友，来自巴登——巴登的心身病专家乔治-格罗德克建议他，离开费丽塔，因为他得肺结核的原因就是出自于想

要摆脱她的下意识愿望。当然，这一看法是否正确可以商榷，但格罗德克的建议至少表明，旁观者认定脱离费丽塔的做法是正确的。

实际上，疾病本身就使弗洛姆和费丽塔分开生活了。1934年4月当他的身体已经恢复到能旅行时，他的家乡已经被国家社会主义者统治。弗洛姆作为法兰克福社会分析研究所的成员回到德国将会遭到迫害，他决定流亡到美国。到了美国后，他同比他年长15岁的心理分析学家卡伦-霍妮的友谊渐渐使他们俩又多了一种关系，这一关系虽然从来没有导致婚姻，但肯定超出了共同的专业兴趣。只要弗洛姆离开纽约到别的地方去，卡伦总是陪着他。他们两人对心理分析有着不同的理解，且卡伦有非常好胜，所以他们的关系没有完全摆脱竞争的关系。

同卡伦的爱情关系一直保持到1941年，并以一场激烈的争吵宣布结束，从而也导致了他们共同创建的心理分析组织的分裂。弗洛姆的著作《逃避自由》不仅是他在美国成为被承认的学者，而且也成为很抢手的作者和演讲者。他除了在纽约的治疗诊所工作和在可伦比亚大学和社会调查新学校的教学外，孩子佛蒙特的贝尼通大学任教。

和卡伦分手后，过了一段时间，弗洛姆认识了与他同岁的海尼-库尔兰德。海尼曾同本雅明一起为躲避纳粹逃离法国，并在西班牙边境亲眼目睹了本雅明的自杀。1944年，弗洛姆与这位出生在德国的报刊摄影师结婚。1947年，他同她一起在佛蒙特的贝尼通盖了自己的房子。他们刚刚搬进新屋不久，海尼就染上了一种奇怪的疾病，卧床不起。一开始医生怀疑她是铅中毒，然后又确诊为一种极其疼痛的关节疾病。弗洛姆取消了一切工作安排，为的是照顾海尼，不让他一个人呆在家中。

出于对海尼的爱，1950年他同她一起搬到墨西哥。那里的气候据说能减轻她的疼痛。弗洛姆在墨西哥城开始新的生活。1951年他开始培训一组医生成为心理分析家，并在大学得到一个教授职位。但海尼的病破坏了每一个他打算在美国教学和做学术报告的计划。他不能带着她走，又不愿意让她一个人留下。他为她做一切，照顾她一生，尽管如此，他的痛苦并没有因此而有所减少。她的情况变得越来越严重。1952年6月他发现海尼死在浴室。

弗洛姆为爱所做的努力屡遭失败，他绝望了。他只感到失败，无能为力和被遗弃。那些倒他那里进行心理治疗的培训医生虽然不知道发生了什么事，但他们说，弗洛姆发生了根本的改变。摆脱以欣赏自己的母爱为方向的自我图式是一条充满痛苦和艰难的道路。海尼的死迫使他接受自己的局限性，接受自己的失败。

几个月后，弗洛姆重获建立一种新关系的勇气。这一次是同一个名叫阿尼斯-弗里曼的美国女人。阿尼斯来自阿拉巴马，是个寡妇，曾失去三个丈夫。她同最后一个丈夫在印度生活过，丈夫死后，她回到美国。这个女人与弗洛姆曾经交往过的女人不同。她非常有魅力，很性感，没有什么事业上的野心，但是是一个能平起平坐的谈话的伙伴。弗洛姆爱上了她，并在1953年与她结婚。她随同他去往墨西哥，按照他们的计划，他们在库埃纳瓦卡盖了一所房子，他们俩从1956到1973年一直住在这所房子

里。每年她陪他在美国住几个月，并支持他对美国政策的关心，支持他要求裁军的努力以及参与和平运动。

《爱的艺术》是1956年出版的。弗洛姆是在写完了《逃离一个患病社会》一书后，在1955年底、1956年初写完了这本书。弗洛姆在《爱的艺术》一书中提出的看法，也能在他早期的著作中找到。但这本书对许多人来说还是起到一种特殊的作用。弗洛姆是通过无能为力地送走海尼和对阿尼斯的爱，才找到了爱的能力，这种爱的能力完全摆脱了儿时的联系。只有到这个时候，他的爱的能力的实践才能同爱的理论真的保持一致，也只有在这个时候，他书中的一段话也能用在他的身上："如果两个人能从自己的生命的本质出发，体验到通过与自己的一致，与对方结成一体，而不是逃离自我，那么在这样的基本事实面前，就连和谐、冲突、欢乐和悲伤这样的东西也就只能退居二位了。"

弗洛姆在《爱的艺术》中详细地介绍了他的爱的理论。在他同阿尼斯共同生活的27年中，他继续发展了他的看法。自从弗洛姆在三十年代脱离了弗洛伊德的性欲理论后，他认为人的核心问题不是满足自己的性欲要求，儿时在于人同现实的关系。

在心理层面上，对人成功来说，关键的是一个人以何等方式同其他的人，同自己和同周围的环境联系。现在大脑和婴儿研究证明，人在出生的那一刻起就能以积极的方式同周围的环境联系在一起。但早在这以前，弗洛姆就提到了人的首要倾向（而不是弗洛伊德提出的占主导地位的自恋），就是，人可以发挥这种积极的联系，并使这种关系成为内心越来越大的独立性，这种独立性可以摆脱非自我以及陌生的力量（人，关系区，陌生的形象）。他把这种类型的联系成为是"具有创造性"的，因为这是从人的资金的活动引申出来的东西。如果这种基本的倾向在一个人的生活中变成一种具有创造力的方向，那么人就能独立地，并从自己的力量出发进行思考，爱，感觉，想象和行动。

早期的相关人物（如父母）具有创造力的爱可以促进人形成一种具有创造力的基本倾向，但父母的自恋，小心翼翼，具有占有性，贬低他人，并使人依赖的爱的形式则会妨碍这种基本倾向的形成，是的，甚至会造成相反的结果。在弗洛姆看来，通过早期的相关人物的爱的方式，也可以看到社会的关系模式。对他来说，从父母身上，可一看到一个特定的社会微利自己的生存需要什么东西。自己爱的能力会受到什么样的阻碍，这一点弗洛姆有深切的痛苦经验。但这种损害不可能使基本倾向完全朝相反的方向发展，也就是发展到要建立破坏性的关系。尽管他的许多亲戚在希特勒的集中营里死于非命，但这一事实不会促使他怀疑认识否能发展一直具有创造力的基本倾向。他坚定地相信，只有在创造性的爱的基本倾向和理性受到激烈的挫败后，破坏性和希望毁灭他人的倾向才能发展。

在《爱的艺术》出版后，弗洛姆有关爱情的理论通过两个事件受到考验。他的妻子在五十年代换上了乳腺癌。她开了刀，然后控制饮食。尽管二十年病情没有复发，但对弗洛姆来说，这一疾病仍然具有一种危害生命的动力。他同阿尼斯一切战胜癌症，并同她一起及其严格地控制饮食（附

带说一声，这么做对他的外表和健康都产生了消极后果）。

第二个大挑战是越来越尖锐的冷战。尽管《爱的艺术》艺术也许不会让读者想到，弗洛姆子青少年时代依赖一只手一个政治上及其敏感和积极的人，政治和社会上发生的事情会以一种至关重要，牵涉到命运的方式触动他。一方面他是个能倾听的治疗师，但另一个面他有迫切需要干预政治。他主要是在美国土地上从事这方面的工作。他就外交政策，同苏联的冷战以及核装备的问题写评论文章，他同参议员建立私人接触，参加美国大选的候选人活动，参加反对越战的游行，成为缓和紧张局势的代言人。

特别是核武器的扩军备战促使他怀疑人的爱的基本能力。六十年代初，在发生古巴危机时，一场核战争成为现实的威胁。从他1962年9月29日给克拉拉-乌尔古哈特的信中可以看出，这一威胁是如此折磨着他：“不久前的一个夜里，我写了一封类似号召信的文章，内容与对生命的爱有关。促使我写着一文章的原因是一种绝望的气氛，这一气氛让我感觉到已经没有避免一场核战争的机会了。突然我感到，面对战争的危险人们只搜一如此无能为力，是因为大多数人已经不再热爱生命。我突然想到，如果我去呼吁他们对生命的爱，而不是呼吁他们对和平的爱或者触及他们对战争的恐惧，也许会有更多的效果。

弗洛姆感到绝望，是因为大多数人已经不再抵抗核战争的威胁。他把这种消极性解释为是对生命的爱的封闭，是一种下意识地赞同一种破坏性的、消灭生命的动力，这种动力在一些自杀者身上可以看到。但如果越来越多的人不在热爱生命，并且大多数人失去了对爱的基本倾向的话，会怎么样呢？身为德国犹太人的弗洛姆知道，这种情况是可能发生的。他本人逃脱了纳粹的杀人机器。但在大国的核战争面前任何人都没有脱身之路。这样的感染会像转移的癌症，破坏所有人的生存空间。

弗洛姆必须对此做出反应。他一各种方式来表明自己的态度。他通过读者来信、政治短文、公开发表的文章和演讲以及通过同参议员的个人接触让人们了解他的想法。他指出，集体失去对生命的爱的威胁是存在的，而且一种普遍的破坏欲也在加强。他谴责那些相信赞成要冒核战争的危险并甘愿牺牲二千万美国人的死亡的政治家和科学家。

一方面，弗洛姆认为从心理上研究人的爱的能力非常重要，但另一方面，他认为人类要生存下去，更为重要的是，要认识到一种破坏性的心理动力，这种心理动力唯一的目标是具有破坏性。所以他在六十年代初就开始调查破坏性在大多数情况下对下意识的吸引力。他区分各种类型的进攻性和破坏性，其中最危险的就是无生命的东西、尸体以及破坏性对人的吸引力。因为只有这种类型的破坏性，才是自我目标。消灭爱的能力的各种可能性，以及爱的能力如何变成一种强烈的破坏意愿，证实这些内容吸引力《爱的艺术》的作者，长达十多年之久。1964年他第一次在他的《人的灵魂》一书中描绘了这种恋尸癖。1973年他在《人的破坏性解剖》一书中写入了他的调查结果。

正如他给克拉拉-乌尔古哈特的信中所暗示的那样，最终弗洛姆是要找到人特有的”亲生物“的能力，对生命的爱的能力以及被活生生的东西所

吸引的能力。他对所有活生生的东西的自我动力进行探讨，并认识到，所有活生生的东西除了追求生存外，还具有一种综合和联合的倾向，联合和综合成长是所有生命过程的特点，这不仅针对细胞，也针对感受和思维。

关于艾·弗罗姆

简介

Fromm，Erich（1900～1980）

德国精神病学家，新精神分析学家，是精神分析学派的代表人物之一。1922年获海德堡大学哲学博士学位。次年入慕尼黑大学研究精神分析，并在柏林精神分析学院接受训练。1929年在法兰克福精神分析学院和法兰克福大学任教。1934年移居美国。先后任教于哥伦比亚大学、耶鲁大学、密歇根州立大学。弗罗姆十分重视人与社会的关系的研究。他承认人的生物性，但更强调人的社会性，认为人的本质是由文化的或社会的因素而不是生物的因素决定的。人在现代社会中普遍具有孤独感，这是人在社会中达到个性化的必然结果。为了医治病态社会，他提出通过改善人的心理，解决有关人们的劳动组织与社会的相互关系的问题，建立一个友爱、互助、没有孤独感的理想社会。著有《逃避自由》、《精神分析与宗教》、《论健全的社会》、《人类破坏性的分析》等。

艾·弗罗姆把心理学视为是人性之自我理解这一久远努力的延续。当运用人类学与社会学的洞见以拓展来自临床、心理分析和精神病学研究的知识之时，弗罗姆充分地汲取思想史的养料，并提醒他的读者：以往的伦理思索者乃是哲学家以及心理学家。弗罗姆在基本观点上是一个弗洛伊德主义者，且显示出弗洛伊德见解的广度与深度。他同时强调了弗洛伊德思想的开放性实质，因而避免了教条主义，并且能面对他最初的思想源泉仍然保持极有意义的游刃有余。　　尽管弗罗姆著有许多著作，但《逃避自由》是他最著名的一本。在此书中他论证，正如不能离开对文化内容的解释去理解个人一样，要理解社会过程同样不能不懂得作用于个人的心理过程。“前个人主义社会”给个人以安全，但严重地限制了个人的自由发展。自中世纪的封建秩序解体之后，人已摆脱了传统的束缚，但他并没有在他个人自我实现的积极意义上获得自由。个人主义的历史发展已提供幸福的许多可能，但今天的个人必须有内在勇气去激发他全部的潜能，否则他就会寻求在限制自我的新的依赖形式中逃避他的自由。外界限制的根除不足以使人有积极的自由：“来”（from）自于什么的自由可能是个前提，但“去”（to）创造争取的自由对于人的成长是基本的。法西斯政权的兴起以援引在民主手段、经济秩序或政治欺诈中的经验不足来解释是不能令人满意的，它置根于普及于人民大众的许多内在观点之中。

弗洛姆创立以关于人的处境的学说为基础的人本主义精神分析，注重分析一定的经济结构对人的影响，提出社会性格及社会潜意识论，认为这

些是联系经济基础与意识形态的中介环节，并强调社会心理在社会进程中的作用。他试图据此解释现代西方人的困境及精神危机，就此提出社会改革论。

人物生平

1900年3月23日，弗洛姆生于德国法兰克福市一个犹太人家庭，为家中独子。

1918年，弗洛姆进入法兰克福歌德大学学习两学期法学。

1919年，暑假后，弗洛姆进入海德堡大学学习，改学社会学，老师有Alfred韦伯（马克斯·韦伯的兄弟）、Karl Jaspers和Heinrich Rickert。

1922年，从海德堡获哲学博士学位，次年至慕尼黑大学专攻精神分析学.

1925年-1930年，他在柏林精神分析学会接受精神分析训练完毕。

1930年，他开始临床实践，加入法兰克福社会观察学会。纳粹在德国执政后，弗洛姆搬到日内瓦.

1934年，进入纽约哥伦比亚大学。

1943年，离开哥伦比亚后，他帮助组建华盛顿精神病学学校纽约分校.

1945年，William Alanson White精神病学，精神分析和心理学协会。

1950年，弗洛姆搬到墨西哥城，成为UNAM（Universidad Nacional Autónoma de墨西哥）教授，直到1965年退休。这里的医学院建立精神分析部。

1957年-1961年，他担任密歇根州立大学心理学教授.

1962年以后，担任纽约大学文理学院心理学客座教授。

1974年，他搬到瑞士Muralto.

1980年，八十岁生日前五天死在家中。弗洛姆坚持临床实践，出版著作[1]。

弗洛姆《爱的艺术》

弗洛姆认为，爱是一门艺术，要求人们有这方面的知识并付出努力。但是大多数人认为者爱仅仅是一种偶然产生的令人心荡神怡的感受，只有幸运儿才能"坠入"爱的情网。人们产生这种错误的想法有三种原因：（1）大多数人认为爱情首先是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题。（2）认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。（3）人们不

了解"坠入情网"同"持久的爱"这两者的区别。要掌握爱的艺术，一是掌握理论，二是掌握实践，三是即要把成为大师看得高于一切。

爱的要素

对人来说最大的需要就是克服他的孤独感和摆脱孤独的监禁。而这只有通过真爱才有可能实现。真爱的基本要素，首先是"给"而不是"得"."给"是力量的最高表现，恰恰是通过"给"，我才能体验我的力量，我的"富裕"，我的"活力"。爱情的积极性除了有给的要素外，还有一些其他的基本要素。这些要素是所有爱的形式共有的，那就是：关心、责任心、尊重和了解。

成熟的爱

天真的、孩童式的爱情遵循下列原则：“我爱，因为我被人爱。”成熟的爱的原则是：“我被人爱，因为我爱人。”不成熟的、幼稚的爱是：“我爱你，因为我需要你"，而成熟的爱是：”我需要你，因为我爱你。”

父母和孩子之间的爱：母爱是一种祝福，是和平，不需要去赢得它，也不用为此付出努力。但无条件的母爱有其缺陷的一面。这种爱不仅不需要用努力去换取，而且也根本无法赢得。如果有母爱，就有祝福；没有母爱，生活就会变得空虚-而我却没有能力去唤起这种母爱。父爱的本质是：顺从是最大的道德，不顺从是最大的罪孽，不顺从者将会受到失去父爱的惩罚。父爱的积极一面也同样十分重要。因为父爱是有条件的，所以我可以通过自己的努力去赢得这种爱。与母爱不同，父爱可以受我的控制和努力的支配。一个成熟的人最终能达到他既是自己的母亲，又是自己的父亲的高度。他发展了一个母亲的良知，又发展了一个父亲的良知。母亲的良知对他说：“你的任何罪孽，任何罪恶都不会使你失去我的爱和我对你的生命、你的幸福的祝福。”父亲的良知却说：“你做错了，你就不得不承担后果；最主要的是你必须改变自己，这样你才能得到我的爱。”成熟的人使自己同母亲和父亲的外部形象脱离，却在内心建立起这两个形象。

自爱

自爱不是"自私"，自爱是爱他人的基础。对自己的生活、幸福、成长以及自由的肯定是以爱的能力为基础的，这就是说，看你有没有能力关怀人、尊重人，有无责任心和是否了解人。如果一个人有能力创造性地爱，那他必然也爱自己，但如果他只爱别人，那他就是没有能力爱。

性爱

性爱的一个重要因素：即意志的因素。爱一个人不仅是一种强烈的感情-而且也是一项决定，一种判断，一个诺言。如果爱情仅仅是一种感情，那爱一辈子的诺言就没有基础。一种感情容易产生，但也许很快就会消失。如果我的爱光是感情，而不同时又是一种判断和一项决定的话，我如何才能肯定我们会永远保持相爱呢？

弗洛姆的主要理论

一、论人的处境

弗洛姆关于人的处境的学说是其整个思想的逻辑起点。他是从以下三个方面论述人的处境的。

1、人在生物学意义上的软弱性

进化程度越高的动物，其生而具有的有本能自动调节的装备越不完善。这种反差在人这里达到了顶点。在所有动物中，刚出生时，人是最无能的；而且人类婴儿对父母的依赖性最长。人的本能适应性不足以使人生存下去，人必须寻找新的途径，这就形成了文明。

2、人的存在的矛盾性

人在生物学意义上的软弱性使人超越动物的本能状态，超越自然。这种超越又使人陷入了一系列困境，由于这些困境根植于人的存在本身，所以弗洛姆称其为人存在的矛盾性。

第一：个体化与孤独感的矛盾。人超越自然、超越本能的过程也就是发展自我意识，理性和想象力的过程，它使人的独立性和力量感日益增加，这就是个体化。

第二：生与死的矛盾。人能意识到死是生命的必然结局。对生的眷恋和对死的恐惧折磨着人。

第三：人的潜能的实现与生命之短暂的矛盾。人的短暂生命不可能完全实现他的全部潜能。

3、历史的矛盾性

存在的矛盾根植于人的存在本身。是不可解决的。历史的矛盾是人为的，即使在产生时不能解决，也可以在历史的稍后阶段解决。因此，人的存在的矛盾是人的更深层的处境。

二、论人的需要

除了生理需要，人的基本需要都起源于人的处境。让你面临矛盾不可能无动于衷。人的基本需要是人对存在的矛盾性的处境的反应。以下是几种需要以及不同的满足方式。

关联的需要——爱与自恋人要摆脱孤独就要与他人建立联系。爱是随着年龄的增长逐步发展起来的与世界、与他人联系起来的健康情感。没有发展这种情感的人总是按自己的主观臆断而不是根据现实本身去对待外部的世界，像婴儿一样仅仅将他人视为满足自己需要的手段或工具。

超越的需要——创造或毁灭人都是身不由己的被人抛入这个世界，又身不由己的被抛出这个世界，与一般生物一样。只是人能意识到这一点，不甘心安于生物的被动状态。这就是人作为一种生物又要超越生物的被动状态的需要。这种需驱使人去创造；当创造的愿望得不到实现时可能转而

采取毁灭的方式。

寻根的需要———-母爱与乱伦。人的成长意味着脱离自然和母亲的襁褓。但失去根基是可怕的，必须找到新的“根”才会感到安全。个人往往通过依恋母亲及母亲的象征物（家庭、氏族、民族、国家、教会等）来建立自己的存在根基。有的人过于依恋母亲及其象征物，使个性和理性的发展受到束缚，就陷入了乱伦的精神病态。

同一感的需要———-独立性与顺从性。人在脱离自然和母亲的“原始束缚”的过程中，形成了自我意识。人需要回答“我是谁”这个问题。自我意识健全的人能够意识到自己的独特性，并保持自我的独立性。但有的人只向民族、宗教、阶级、同伴等认同，追求一致性或顺从性，从而失去了自我的独立性。

定向和献身的需要——理性与非理性。人需要为自己确定一个目标并为之献身，从而赋予生存一种意义。有的人确定的目标符合实际，具有意义；有的人则相信某种神的启示或自己种族的优越性，从而追求某种“神圣的”非理性的目标。

三、社会性格轮

以上几种需要都是人在存在的困境下形成的与自然、他人、自我建立联系的需要，而人的性格和潜意识则是人在这些基本需要的基础上形成的。

（一）性格的概念

人与世界的关系有两种：就人与物的关系而言，人要获取物体，即同化；就人与人的关系而言，人要使自己与他人发生联系，即社会化。性格就是把人之能量引向同化和社会化过程的相对稳定的方式。这里说的“能量”不是力比多，而是基于人的处境而产生的需要。

（二）性格类型

性格是由一系列性格特征组成的。一些性格特征具有共同的倾向性，弗洛姆称之为性格取向。一个人的性格结构中可能有几种性格取向，通常根据占主导地位的性格取向来划分性格类型。

1、同化过程中的取向

弗洛姆根据同化过程中的取向是否具有创生性，将人的性格分为非创生性取向和创生性取向。

非创生性取向有四种：接受取向的人特别乐于被动地接受所需要的东西，不管是物质的还是精神的；剥削取向的人则通过强力或狡诈来得到他需要的东西；囤积取向的人通过囤积和节俭来获得安全感；市场取向的人则善于随劳动力市场的变化而变化。

创生性取向的人关心的是人的潜能的实现。创生性的爱是在保持自我完整性和独立性的同时与他人结为一体，这种爱的基本要素是关心、责

任、尊重和理解。弗洛姆还提出了健康的人所应体验到的一些情感，包括淡薄、温柔、同情、兴趣、责任心和整合性。

2、社会化过程中的取向及其与同化过程中的取向的联系

人在社会化过程中也会形成不同的性格取向，包括受虐狂、施虐狂和机械地自动适应四种不健康的性格取向，他们与同化过程中的四种非创生性取向是一一对应的，如接受取向与受虐狂取向所指的是同一类人，以此类推。

健康的性格就是能够自发性的爱和工作。受虐狂通过屈从于他人或某种强大的外在势力（上帝、权威、组织、国家等）并成为这个势力的一部分来逃避孤立无助的处境，同时也可以从中得到（接受）所需要的东西。施虐狂者通过使他人屈服和痛苦来显示自己的强大，同时也从被统治的他人那里获取（剥削）所需要的东西。破坏性是由于害怕自己营造的世界囤积被侵犯而主动地非理性地区消灭、摧毁对象。以上三种倾向都常常以爱、责任、良心、爱国主义等合理化的形式出现。机械的自动适应就是放弃个性，根据市场效应自动与他人保持一致。

现实人的性格往往是各种取向的混合，只是有一种取向占主导地位。非创伤性取向的混合最常见的是接受取向与剥削取向（受虐狂与施虐狂）的混合，集这两种取向于一身的人在权利大的人面前就情不自禁的谄媚，在权利小的让你面前就不由自主的逞强。这种欺软怕硬的性格叫做权威主义性格或独裁性格。当然，在一个人的性格结构中可能既有创生性取向又有非创生性取向，其中某种取向占优势。

3、堕落综合症与成长综合症

弗洛姆在《人之心》一书中从病理学角度对人的性格进行了进一步的研究，提出了堕落综合症和成长综合症两种性格类型。前者是死之爱或恋尸爱、自恋、共生一乱伦的固着三种倾向的结合体。后者是生之爱或恋生癖、人之爱、独立性三种倾向的结合体，分别于前者的三种倾向相对立。具有恋尸癖的人被所有无生命的事物所吸引，迷恋腐朽的东西，热衷于暴力或破坏，喜爱机械僵硬的事物，沉溺于过去而害怕未来。具有恋生癖倾向的人为生命和生命的成长过程所吸引，富于创造性，喜欢新生事物。

恋尸癖、自恋、乱伦三种倾向的极端形式混合在一起就是堕落综合症，其群体的大规模发作急速战争。大多数人的性格处在两种综合症之间，只是某一种占优势。

4、重占有的生存方式与重存在的生存方式

弗洛姆在1976年重占有和重存在的两种生存方式的理论。重占有关注但是占有对象（包括物、人、精神）；重存在是关注的是生命存在本身，以人的潜能（爱和理性）的实现为生存的目的。占有和存在这一对概念是从价值观上对人的性格类型所作的进一步规定[2]。

弗洛姆的主要著作

1.《逃避自由》Escape from Freedom（AKA The Fear of Freedom），（1941）

2.《为自己的人》或《自我的追寻》Man for Himself（1947）

3.《心理分析和宗教》Psychoanalysis and Religion（1950）

4.《人心--他的善恶天性》The Heart of Man：Its Genius for Good and Evil（1964）

5.《以往的语言》Forgotten language；an introduction to the understanding of dreams,fairy tales,and myths（1951）

6.《健全的社会》或《理性的挣扎》The Sane Society（1955）

7.《健全社会》The Sane Society（1955）

8.《爱之艺术》The Art of Loving（1956）

9.《弗洛伊德的任务--他的人格和影响分析》Sigmund Freud's mission；an analysis of his personality and influence（1959）

10.《心理分析和禅宗》Psychoanalysis and Zen Buddhism（1960）

11.《人性会占优势吗》May Man Prevail？An inquiry into the facts and fictions of foreign policy（1961）

12.《马克思论人》Marx's Concept of Man（1961）

13.《在幻想锁链的彼岸--我所理解的马克思和弗洛伊德》Beyond the Chains of Illusion：my encounter with Marx and Freud（1962）

14.《基督教义分析》The Dogma of Christ and Other Essays on Religion,Psychology and Culture（1963）

15.《社会主义的人道主义》Socialist Humanism（1965）

16.《像上帝一样生存》You Shall Be as Gods（1966）

17.《希望的革命--通向人性化的技术》The Revolution of Hope,toward a humanized technology（1968）

18.《人的本性》The Nature of Man（1968）

19.《心理分析的危机》The Crisis of Psychoanalysis（1970）

20.《一个墨西哥村庄的社会性格--一项社会心理分析研究》Social character in a Mexican village；a sociopsychoanalytic study（Fromm&Maccoby）（1970）

21.《人的破坏性剖析》The Anatomy of Human Destructiveness（1973）

22.《占有还是生存》To Have or to Be（1976）

23.《弗洛伊德思想的伟大和局限》Greatness and Limitation of

Freud's Thought（1979）

24.《关于不服从》On Disobedience and other essays（1984）

25.《生存的艺术》The Art of Being（1993）（死后由Rainer Funk整理发表）

26.《听的艺术》The Art of Listening（1994）

27.《存活的人》On Being Human（1997）

以上部分著作有一种或更多的中文译本

相关书评：谈弗罗姆《父母与孩子之间的爱》

涂秀虹

艾·弗罗姆是“新弗洛伊德主义”精神分析心理学派最重要的理论家、法兰克福学派重要成员，一生写下了大量著作，《父母与孩子之间的爱》选自他1956年所著《爱的艺术》一书，是其中第二章《爱的理论》的第二节。

《爱的艺术》中所谓的“爱”与人们普遍认为的那种“一个人偶然幸运地体验并陶醉的一种纯粹的快感”不同。弗罗姆认为，爱与其说是一种情感，毋宁说是一种能力，一种态度。爱是一种积极的活动，并不是一种被动的情感。如果用最通常的方式来描述爱的主动特征，那么，它主要是给予，而并不是接受。

弗罗姆所谓的“爱”与他的“健全人格论”密切相关。弗罗姆认为，真正健全的人的性格应当是创造倾向型的：这种人能发挥自己的潜能、才智和力量，为社会创造财富；在爱的问题上，善于关心、了解、尊敬别人。弗罗姆讨论父母与孩子的爱也正是以引导人格健全发展为目的的。事实上，父母与孩子的爱是《爱的艺术》一书中最为重要的内容，不仅在第二章专列一节进行讨论，而且在其他各章节也一再论及这个问题。

关于父母与孩子的爱，弗罗姆的观点主要是：

一、母亲的爱是无条件的

世界上最崇高的爱就是母亲的爱，因为它是无条件的给予。不因为你能给她爱的回报，不因为你漂亮让她自豪，不因为你聪明让她骄傲，不因为你弱小让她同情，不需要任何理由，仅仅因为你是她的孩子。对孩子的悉心照顾令母亲非常疲惫，但母亲却在给予中得到无限的幸福，这就是母爱。母亲在给予的行为中表现自己生命的活力，从这个角度说，每一个爱孩子的母亲都具备创造型性格。

给予最重要的意义不仅在于物质方面，还在于人性方面。母亲对于孩子，尤其如此。她把自己的生命活力注入孩子的生命之中。母亲不仅在生理上喂养与关心孩子，还肩负着培养孩子健康心理、健全人格的重任，这样，虽然母亲对孩子的爱是无条件的，但孩子的成长对母亲的爱的要求就是有条件的了。母亲，她必须是幸福的。她给孩子灌输爱的思想，使孩子产生这样一种感情：活着是有意义的，做一个小男孩或一个小女孩是幸福的，在这个地球上生活是幸运的。

母亲对生活的态度会对子女的整个人格产生深刻的影响。弗罗姆本人对此体会颇深。他的母亲整天抑郁寡欢、情绪低落，父亲性情暴躁、喜怒无常，是个只知赚钱的商人。1980年3月弗罗姆在去世前的最后一次谈话中说："于是，我就变成了一个孤独的孩子。我一直期待着什么东西能把我从这种孤独中拯救出来。""我之所以着手心理学的研究，恐怕是当时我变得越来越神经质的缘故。在那样谨小慎微的父母身边我没有发疯，这就要感谢上帝和归功于其他方面对我的影响了。"

二、孩子的独立与成熟需要父母的爱

弗罗姆认为："婴儿需要母亲无条件的爱以及生理上和心理上的关心；6岁以后的儿童开始需要父亲的爱、父亲的威信、父亲的指点和忠告。"而父亲的爱不同于母亲的爱，它是有条件的。父亲有条件的爱与社会经济发展有关，是私有制的产物。弗罗姆认识到父爱和母爱的不同，并从社会经济发展的角度分析父爱的性质，这典型地体现了弗罗姆的学术渊源———弗洛伊德主义和马克思主义的综合，既从心理分析的角度，又从社会文化的角度考察"人"的存在。

与弗洛伊德一样，精神病理分析是弗罗姆心理分析的重要角度，他说："心理健康和达到成熟的基础就在于，首先以依恋母亲为中心，再发展到以依恋父亲为中心，最后把这两种依恋结合在一起。神经病的根本原因就是不能顺利地发展这三个阶段。"父亲和母亲都是成熟的人，他们成为儿女效仿的典范，他们的爱使儿女最终独立并建立自己的权威，这是人成长的理想状态。

弗罗姆指出父亲的爱和母亲的爱有着明显不同的职责："母亲有职责给儿女以生活中的安全感；父亲有职责教育和指导儿女怎样为人处世，怎样对付那些他们生活在具体社会环境中所面临的问题。"今天的中国，城镇中的年轻母亲多为职业妇女，与男人一样从事社会工作，在一定程度上实现了男女平等，也因此一定程度上有着男女性格的自然融合。所以，传统认为由父亲对孩子施行的影响和教育也可能由母亲来完成。但男女性别差异是由生理基础决定的客观事实，因此，总体来说，弗罗姆所说的父爱与母爱的差异，基本还是符合现状的。不过，更多的家庭，往往在孩子婴幼儿时期就由父母亲一同对孩子施行影响和教育。

事实上孩子未必在6岁以后才需要父亲的爱。前苏联教育家马卡连柯说："儿童出生后三年的发展在其程度和重要性上超过儿童一生的任何阶段。"意大利教育家蒙台梭利说："儿童的许多缺陷，后来之所以不能治愈，是由于在形成一个人的主要功能的最主要时期，即3岁至6岁的幼儿时期被忽视而造成的。"确实，0-6岁是个体生理与心智发展的重要时期。"幼儿脑的发展是幼儿心理发展的生理基础。在脑的重量方面，三岁时约重1000克，到幼儿期结束（6岁）时增长到1250-1300克，接近成人脑重的最低水平。""4至7岁是大脑皮层细胞新陈代谢最旺盛的时期，也是大脑可塑性最高的时期。在这个时期，客观现实在大脑皮层的烙印特别深刻，因而这个时期也是进行教育的黄金时期。"这个时期，不仅一些基本

的习惯已经形成，而且智力、情感、意志、社会性以及能力、气质、性格等个性特征也基本发展。所以在6岁之前对孩子施行为人处世以及解决问题的基本原则的引导是必要的，如果错过了这个时期的发展，后来的引导和矫正将事倍功半。

三、成熟的人才有爱的能力

人们往往觉得连动物都有舐犊之情，因而爱孩子是父母的天性和本能。但弗罗姆认为，爱是一门艺术，包括父母对孩子的爱，都是需要通过学习而掌握的。父母对孩子的爱关键在于父母是否有爱的能力。怎么才能具备爱的能力呢？弗罗姆的回答是：必须具有创造性的健全人格，使自己成为成熟的人，才有爱的能力。

弗罗姆说，爱就是给予，但除了给予的因素外，爱还包含了关心、责任感、尊敬和了解等基本因素。中国传统的育儿观念是居高临下俯视儿童的，因此，父母对孩子的爱包含了给予、关心、责任感，都很容易得到认同，但是，对孩子的尊敬和了解就未必能为所有的父母所认识并身体力行了。而“责任感，如果没有爱的第三个组成因素尊敬，那么它会退化成一种支配和占有”，“不了解一个人是不可能谈得上尊敬一个人的；倘若关心和责任感没有了解作为先导，那么这种关心和责任感是盲目的”。

重视教育、望子成龙在中国有着悠久的历史，今天的中国父母比之历史上任何一个时代都更重视子女的教育和成才。但是，今天普遍受到较好教育的中国父母比之于以前的父母，在尊敬孩子和了解孩子方面并没有进步多少。什么叫尊敬？“尊敬，意指能客观地观察一个人并能意识到这个人的独特个性。尊敬还意味着让对方任其天性地自由成长和顺利发展以及关心对方的成长和发展。”做父母的往往从孩子对自己的顺从、从孩子给自己的快乐感、荣誉感等角度来要求孩子，而不是从孩子感受的角度、从孩子感兴趣的角度来体验孩子的反应。这正是由于父母不了解孩子身心发展的规律、不了解孩子的个体差异，实际上就是不尊敬孩子作为个体存在的独立性所导致的。

衡量父母是否具有创造性的健全人格，还有一个重要标准，便是“自爱”，弗罗姆说：“那些爱别人的人，他们有一种自爱的态度。”“对一个人自身生活、幸福、成长、自由的肯定，同一个人的爱人能力有密切关系。”“如果一个人能善于爱人，那么他也爱自己，如果一个人仅仅爱自己，那么他根本不能爱别人。”

“自爱”在中国的传统语境中很容易被理解为“自私”，事实上在中国社会无论过去还是现在自私自利的父母亲是不多见的，传统的父母多为儿孙无私奉献。习惯于从病理分析的角度看问题的弗罗姆恰恰指出了“公正无私”的病态：“母亲相信，子女通过母亲的公正无私会体验到被爱意味着什么、学习意味着什么，反过来爱又意味着什么。但是，她那公正无私的影响会叫她大失所望。有些母亲相信子女得到了爱，可是子女根本不感到幸福；子女会焦虑不安、诚惶诚恐，担心母亲不会赞同他们，生怕辜负了母亲的期望。母亲对生活有一种晦暗不明的敌意。其子女常常潜移默化地受

这种敌意的影响；虽然子女模模糊糊地感觉到这种现象可是又没有清楚地分辨出来，最后连他们本人对生活也充满了敌意。”当然，弗罗姆分析的是神经病患者中的“公正无私”型病症，但实际上在我们的生活中这种无私奉献而令儿女备感压抑的现象并不少见，母亲觉得自己为孩子牺牲了一切，可孩子不懂事、不争气，孩子则觉得母亲太令他烦，亲子冲突往往由此产生。这是很值得中国的父母深思的。弗罗姆认为这正是父母自身不成熟、没有爱的能力的缘故：某些母亲过于为儿女忧虑，母亲固然在理智上相信她是特别宠爱她的孩子，可是实则对她所忧虑的对象有一种被压抑了的怨恨心理。她过分忧虑儿女，并不是因为她过于强烈地爱儿女，而是因为她不能不弥补她无能爱儿女的缺陷。所以，“一位自爱的母亲让子女体验爱意味着什么、欢乐意味着什么、幸福意味着什么比让子女体验被爱也许更有裨益”。

自爱，事实上就是要求父母亲在无私地爱孩子的同时，还要有自己的生活寄托，有自己的世界。“成熟的爱是在保持一个人的完满性和一个人的个性的条件下的结合。爱是人类的一种积极力量。”只有这样的爱，才能培育具有创造性健全人格的后代。

弗罗姆关于爱的思想超越了弗洛伊德以生物需求为出发点的精神分析理论，把爱同健全人格的塑造、健全社会的构建相联系，实际上是关于人的全面发展的人文主义学说，具有“普遍的人道主义”意味。

参考文献

（1）埃·弗洛姆著、康革尔译《爱的艺术》，华夏出版社1987年版。

（2）埃·弗洛姆著、孙依依译《为自己的人》，生活、读书、新知三联书店1998年版。

（3）埃·弗洛姆著、陈学明译《逃避自由》，工人出版社1987年版。

（4）[意]玛利亚·蒙台梭利《蒙台梭利方法》，天津人民出版社2003年版。

（5）丁祖荫主编《幼儿心理学》，人民教育出版社1986年版。

参考资料

1.艾瑞克·弗洛姆

http：//www.bamaol.com/html/XLLP/XJSFX/10674820101123193626720.shtm

2.弗洛姆的人本主义精神分析理论

http：//www.bamaol.com/html/BMZXYJJG/BMZXDJMXJTZLYJS/XLLL/98593201042614244495.shtm